

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»  
Институт социального образования  
Факультет международных отношений и социально-гуманитарных коммуникаций  
Кафедра психологии и социальной педагогики

**Профилактика тревожности у детей дошкольного возраста в  
дошкольной образовательной организации**

Выпускная квалификационная работа

Выпускная квалификационная работа  
допущена к защите  
зав. кафедрой психологии  
и социальной педагогики

_____	_____
дата	Б.М. Игошев, докт. пед. наук, профессор

Руководитель ОПОП:  
Иваненко М.А., канд. пед. наук,  
доцент кафедры психологии  
и социальной педагогики

_____	_____
дата	подпись

Исполнитель:  
Балашова Елена Дмитриевна,  
студентка 402 группы  
очного отделения

_____	_____
дата	подпись

Научный руководитель:  
Пожар А.И., канд. пед. наук,  
доцент кафедры психологии  
и социальной педагогики

_____	_____
дата	подпись

## Оглавление

<b>Введение .....</b>	<b>3</b>
<b>Глава 1. Теоретические основы профилактики тревожности у детей младшего дошкольного возраста в ДОО .....</b>	<b>6</b>
1.1. Психолого-педагогическая характеристика детей младшего дошкольного возраста .....	6
1.2. Тревожность: понятие, виды и их характеристика, причины возникновения .....	20
1.3. Методы и формы профилактики тревожности у детей младшего дошкольного возраста .....	29
<b>Глава 2. Опытнo-поисковая работа по профилактике тревожности у детей младшего дошкольного возраста на примере МАДОУ № 177 г. Екатеринбурга .....</b>	<b>39</b>
2.1. Анализ деятельности МАДОУ № 177 по профилактике тревожности у детей младшего дошкольного возраста .....	39
2.2. Первичная диагностика тревожности у детей младшего дошкольного возраста в МАДОУ № 177 .....	48
2.3. Комплекс занятий по профилактике тревожности у детей младшего дошкольного возраста .....	53
<b>Заключение .....</b>	<b>60</b>
<b>Список использованной литературы .....</b>	<b>64</b>
<b>Приложения .....</b>	<b>69</b>

## **Введение**

Изучение вопроса, касающегося тревожности у детей дошкольного возраста имеет большое значение в связи с существующей проблемой эмоционально-личностного развития детей и необходимостью сохранить их здоровье. В становлении личности ребёнка определяющим периодом является именно период дошкольного возраста, так как именно в этом периоде формируются основные свойства и личностные качества ребёнка, определяющие его дальнейшее развитие. Особое внимание следует обратить на то, каким образом происходят начальные этапы перехода к новым типам взаимоотношений ребенка с окружающими вне семьи, как будет изменяться характер деятельности при поступлении ребёнка в детское дошкольное образовательное учреждение.

При происходящей в период поступления в детский сад смене социальных отношений у ребёнка могут возникнуть различные трудности. У многих детей в период адаптации к детскому саду начинает возникать тревожность, эмоциональная напряженность, дети становятся беспокойными, замкнутыми, плаксивыми. Сохранение психоземotionalного благополучия ребёнка в этот период является очень важной задачей, как для родителей, так и для воспитателей дошкольных учреждений.

**Актуальность исследования** состоит в том, что без профилактики тревожность у детей дошкольного возраста может перейти в свойство и личностное качество и в последующем проявиться в школьном возрасте устойчивой личностной чертой. Во взрослой жизни это может стать причиной неврозов и психосоматических заболеваний.

По данной проблеме работали ряд зарубежных и отечественных исследователей. В зарубежной психологии проблема тревожности у детей разработана достаточно полно, в отечественной же психологии исследования редки и носят разрозненный характер, за исключением работ А.М. Прихожан, В.М. Астапова, Е.К. Лютовой, Г.Б. Мониной.

**Противоречие исследования:** между необходимостью проведения профилактики тревожности у детей дошкольного возраста и недостаточной изученностью этого вопроса в психолого-педагогической науке, особенно того, что касается ДОУ.

**Проблема исследования:** каково содержание профилактики тревожности у детей дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации?

Исходя из выявленного противоречия и сформулированной проблемы, мы определяем **тему исследования:** «Профилактика тревожности у детей дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации».

В своей работе мы введём **ограничение:** мы будем рассматривать вторичную профилактику тревожности у детей младшего дошкольного возраста.

**Объект исследования:** процесс профилактики тревожности у детей младшего дошкольного возраста в ДОУ.

**Предмет исследования:** содержание процесса профилактики тревожности у детей младшего дошкольного возраста в ДОУ.

**Цель исследования:** на основе теоретических и полученных эмпирических данных разработать комплекс занятий по профилактике тревожности у детей младшего дошкольного возраста в ДОУ.

**Гипотеза исследования:** содержание профилактики тревожности у детей младшего дошкольного возраста в ДОУ включает в себя:

- 1) подбор диагностических методик, ориентированных на выявление тревожности;
- 2) разработку комплекса занятий по профилактике тревожности у детей младшего дошкольного возраста.

**Задачи исследования:**

1. Дать психолого-педагогическую характеристику детей младшего дошкольного возраста.
2. Изучить понятие «тревожность», её виды и причины возникновения.

3. Рассмотреть методы и формы профилактики тревожности у детей младшего дошкольного возраста.

4. Провести анализ деятельности МАДОУ № 177 по профилактике тревожности у детей младшего дошкольного возраста.

5. Провести первичную диагностику тревожности у детей младшего дошкольного возраста в МАДОУ № 177.

Для решения поставленных задач и проверки выдвинутой гипотезы мы использовали следующие **методы исследования:**

- теоретические: анализ, синтез, сравнение, обобщение;
- эмпирические: наблюдение, математический метод, тест А.И. Захарова на оценку уровня тревожности ребёнка (для родителей), тест тревожности Р. Тэмбла, Ф. Амена, М. Дорки, методика диагностики тревожности Сирса, методика «Паровозик» С.В. Валиевой, анкета по выявлению тревожного ребёнка Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко (для воспитателя).

**База исследования:** Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – детский сад комбинированного вида «Улыбка» № 177 г. Екатеринбурга (Далее – МАДОУ № 177).

**Структура работы.** Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и приложений.

# **Глава 1. Теоретические основы профилактики тревожности у детей младшего дошкольного возраста в ДОО**

## **1.1. Психолого-педагогическая характеристика детей младшего дошкольного возраста**

Для того чтобы решить задачи исследования необходимо установить характеристики данного возрастного периода, а именно, младшего дошкольного возраста.

Что такое дошкольный возраст? Существует следующее определение дошкольного возраста: «Дошкольный возраст – этап психического развития детей от 3 до 6-7 лет» [10].

В дошкольном возрасте различают три периода: первый период называется младшим и соответствует 3-4 годам жизни, второй период – средний, он соответствует 4-5 годам жизни, а третий период называют старшим, он соответствует 5-7 годам [5].

В данный возрастной промежуток отводится большая роль семье в удовлетворении всех основных потребностей ребёнка, ведь ребёнок ещё беззащитен и не может самостоятельно справляться с неблагоприятными влияниями среды [4].

Рассмотрим социальную ситуацию развития дошкольного возраста. Дошкольное детство является важным отрезком жизни ребенка. Условия жизни в это время стремительно расширяются: рамки семьи раздвигаются до пределов улицы, города и даже целой страны. Ребенок совершает открытие мира человеческих отношений и разных видов деятельности людей. У ребёнка возникает желание активно участвовать во взрослой жизни и быть самостоятельным, но это пока ему недоступно. В связи с этим возникает ролевая игра, то есть самостоятельная деятельность детей, которая моделирует жизнь взрослых [23].

Именно игра является ведущим видом деятельности у дошкольников.

Игра имеет большое значение для развития ребёнка. В частности, в игре ребёнок учится отодвигать свои желания на второй план, так как важным для него становится подчинение игровым правилам. Также не менее важно, что в игре ребёнок учится общаться и взаимодействовать со своими сверстниками. Кроме того, в игре у ребёнка развиваются психические процессы, новые мотивы и потребности.

Игра имеет свою структуру, а именно, в структуру сюжетно-ролевой игры входят игровые условия, тема, сюжет (дети 3-4 лет могут посвятить игре с одним сюжетом 10-15 минут, после чего возникает необходимость переключиться), роль, игрушки, игровые действия.

Игра может различаться в зависимости от возраста ребёнка дошкольника. В частности, младшие дошкольники в игре имитируют предметную деятельность – режут хлеб, трут морковь, моют посуду. Они очень заинтересованы самим процессом выполнения действий и иногда даже забывают о результате, то есть, для чего и для кого они это сделали.

В развитии игры можно выделить две основные фазы или стадии. Игра детей младшего дошкольного возраста находится на первой стадии развития, для которой характерно воспроизведение реальных действий людей; содержанием игры являются предметные действия.

Благодаря игре возникают новые виды продуктивной деятельности, а именно, рисование, лепка, аппликация. Кроме игры на развитие продуктивных видов деятельности оказывает влияние и развитие психических процессов [56].

И.В. Шаповаленко в своей работе «Возрастная психология» пишет о том, что развивающиеся у ребенка продуктивные виды деятельности рассматриваются как «...своеобразные формы моделирования окружающей действительности, приводящие к абстрагированию значимых свойств предмета (формы, цвета, величины и т.п.). Продуктивные виды деятельности содержат замысел, который творчески реализуется» [63, с. 209].

Рассмотрим, как происходит развитие изобразительной деятельности.

Изобразительная деятельность развивается в форме игры. Для дошкольника главным является непосредственно процесс рисования, который осуществляется как игра. Само получившееся изображение не имеет большого значения [63].

Каким же образом ребёнок дошкольник придумывает свои рисунки?

И.В. Шаповаленко в своей работе «Возрастная психология» пишет: «Графическая форма изображения предмета обуславливается имеющимися у ребенка графическими образцами, зрительными впечатлениями, двигательнo-осязательным опытом, полученным в процессе действия с предметом. Существует тенденция к закреплению графических образцов, превращению их в графические шаблоны. До 5 лет в рисунках изображается ограниченное число объектов. В содержании рисунка преобладают графические шаблоны, заимствованные у взрослых (домик, солнышко, цветок, машина)» [63, С. 209-210].

В дошкольном возрасте возникают различные важные новообразования в развитии ребёнка.

К новообразованиям дошкольного возраста относится так называемый набросок детского мировоззрения. Это означает, что ребёнок пытается объяснять причины возникновения различных явлений, например, природных, а также увидеть закономерности отношений.

Следующим новообразованием является возникновение этических представлений, то есть ребёнок пытается понять, что хорошо, а что плохо.

Также к новообразованиям относится соподчинение мотивов. Это означает, что ребёнок учится действовать не импульсивно, а обдуманно.

Ещё одним новообразованием является произвольность поведения, что означает, что ребёнок постепенно начинает управлять своим поведением с помощью волевых усилий.

Кроме того, к новообразованиям относятся возникновение личного сознания и внутренней позиции школьника.



Личное сознание подразумевает стремление ребёнка занять своё место в системе межличностных отношений, а также в общественно-значимой деятельности.

Внутренняя позиция школьника подразумевает возникновение познавательной потребности, то есть желания учиться и познавать новое. Возникновение внутренней позиции школьника свидетельствует о готовности ребёнка к обучению в школе.

Эти новообразования характерны для периода дошкольного возраста и, конечно же, не все они возникают в младшем дошкольном возрасте [32; 61].

Рассмотрим, как происходит развитие речи в младшем дошкольном возрасте.

В период дошкольного детства ребёнок овладевает речью, в связи с чем расширяются границы общения с взрослыми [57].

Речь у детей развивается в следующих направлениях:

1. Развивается звуковая речь, то есть ребенок начинает осознавать особенности своего произношения.

2. Происходит рост словарного запаса, что зависит от того, каким образом происходит общение между ребёнком и окружающими его близкими людьми.

3. Развивается грамматический строй речи, то есть ребенок начинает понимать смысл слов и уже может правильно построить фразы.

4. Появляется осознание словесного состава речи.

Речь выполняет различные функции, а именно, коммуникативную, планирующую, знаковую и экспрессивную.

Коммуникативная функция является одной из основных функций. В этом возрасте речь является средством общения в основном с близкими людьми.

Развитие планирующей функции речи обусловлено тем, что речь становится средством планирования и регуляции поведения.

Знаковая функция речи развивается в игре и продуктивных видах деятельности, когда ребёнок учится использовать предметы-знаки для замещения отсутствующих предметов.

Экспрессивная функция отражает эмоциональную сторону речи ребёнка дошкольника [61].

Рассмотрим, как происходит общение ребёнка младшего дошкольного возраста со сверстниками.

Опыт общения со сверстниками является фундаментом дальнейшего развития личности дошкольника. Этот опыт определяет, как в будущем человек будет относиться к себе, к другим и к миру в целом. Случается так, что этот опыт не всегда складывается удачно. Негативные отношения со сверстниками могут отрицательно повлиять на развитие личности. У ребёнка могут возникнуть проблемы различного характера, в частности, к примеру, это может привести к формированию тревожности.

Общение младших дошкольников со сверстниками имеет свои особенности, отличающие это общение от общения с взрослыми.

К таким особенностям относятся яркая эмоциональная насыщенность, нестандартность взаимодействия, инициативность действий.

Эти особенности проявляются в том, что дети не могут общаться друг с другом спокойно, они могут кричать, визжать, смеяться и так далее. Нестандартность взаимодействия проявляется в отсутствии различных правил, которые могут быть при общении с взрослыми.

Такая свобода во взаимодействии благоприятно сказывается на развитии дошкольника. Это позволяет развивать инициативность, воображение, индивидуальность, уверенность в себе, стремление к самовыражению.

При этом стоит отметить, что сверстник ещё не играет существенной роли в жизни младшего дошкольника. Им чаще всего всё равно с кем играть, лишь бы было весело. Например, в каких-либо оценочных ситуациях, ребёнку важна оценка и мнение взрослого, а не сверстника [33].

Рассмотрим, как происходит общение детей младшего дошкольного возраста с взрослыми.

Развитие речи позволяет расширить возможности общения дошкольников с взрослыми.

До трёх лет у детей развита ситуативно-деловая форма общения с взрослыми. Форма называется ситуативной, потому что приурочена к данному месту и времени. Эта форма включена в предметную деятельность и протекает на фоне практического взаимодействия ребёнка с взрослым. В этом возрасте у детей увеличивается потребность в сотрудничестве с взрослым.

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться внеситуативно-познавательная форма общения с взрослыми. Эта форма включается в познавательную деятельность, которая осуществляется совместно с взрослыми. Общение с взрослыми является для дошкольников путём к пониманию явлений, ведь для данного возраста характерно развитие любознательности [57].

Развитие психических процессов в младшем дошкольном возрасте.

Рассмотрим, как происходит развитие памяти в младшем дошкольном возрасте.

Период дошкольного детства характеризуется усиленным развитием памяти, которая в этом возрасте носит ещё произвольный характер. Произвольность памяти означает то, что ребёнок не пытается осознанно что-то запомнить, процессы запоминания происходят вне зависимости от его воли. В памяти ребёнка остаётся то, что вызывает интерес, что производит впечатление.

При этом то, насколько хорошо происходит процесс произвольного запоминания, зависит от того, насколько активно ребёнок взаимодействует с какими-либо предметами, словами или картинками.

Единственным типом памяти у детей младшего дошкольного возраста является именно произвольная память, так как ребёнок такого возраста ещё

не может сознательно поставить перед собой цель что-либо запомнить.

Произвольная же память начинает формироваться в возрасте 4-5 лет, причём происходит это с помощью игр.

Несмотря на то, что память у детей в этом возрасте только начинает своё усиленное развитие, она уже занимает центральное место, так как, несомненно, имеет очень большое значение [29].

Рассмотрим, как происходит развитие внимания в младшем дошкольном возрасте.

В младшем дошкольном возрасте внимание ребёнка зависит от его заинтересованности окружающими предметами. То есть, внимателен ребёнок только до тех пор, пока у него есть интерес. Дети этого возраста редко долго заняты одним делом, они легко могут переключить своё внимание с одного предмета на внезапно появившийся в поле их зрения новый предмет [43].

При этом если переключать внимание ребёнка с помощью словесной инструкции, часто возникает необходимость повторить эту словесную инструкцию несколько раз [65].

На всём промежутке дошкольного возраста у ребёнка существует лишь непроизвольное внимание. Но всё же, в возрасте 4-6 лет начинает развиваться и произвольное внимание.

Особенностью внимания детей дошкольного возраста является то, что на малопривлекательной деятельности детям сложно сосредоточиться, но в играх они могут долго быть внимательными [43].

Рассмотрим, как происходит развитие воображения в младшем дошкольном возрасте.

Воображение развивается на всём протяжении дошкольного детства. Его развитие тесно связано с происходящим в этом возрасте развитием речи.

«Воображение составляет психологическую основу творчества, делающего субъекта способным к созиданию нового в различных сферах деятельности» [14].

Развитие в детском возрасте воображения играет большую роль в психическом развитии ребёнка в целом.

Начальной стадией в развитии воображения у детей младшего дошкольного возраста является деятельность, изображающая что-либо, что условно можно назвать действиями «понарошку». Стимулировать такую деятельность детей должны родители.

Для развития воображения большое значение имеет ведущий вид деятельности, то есть, игра [14].

Существует два вида воображения, а именно, познавательное и аффективное.

«Познавательное воображение связано с развитием символической функции: его основная задача — специфическое отражение объективного мира, преодоление противоречий в представлении о действительности. Аффективное воображение возникает в ситуациях противоречия складывающегося у ребенка образа Я и реальности и является одним из механизмов его построения. Аффективное воображение может выполнять регулирующую функцию в процессе усвоения смыслов социального поведения и выступать в качестве защитного механизма (например, в плане отреагирования страхов)» [11, с. 170].

Рассмотрим, как происходит развитие восприятия в младшем дошкольном возрасте.

В младшем дошкольном возрасте восприятие имеет свои особенности. Воспринимая некие характеристики предметов, например, форму или цвет, ребёнок не отделяет эти характеристики от самого предмета. Такое восприятие называют предметным.

При наблюдении младшие дошкольники не могут увидеть сразу все свойства предметов, они видят какое-то одно или их небольшое количество, наиболее ярко выделяющиеся свойства.

В процессе действий с предметами постепенно ребёнок учится видеть различные свойства предметов, находить одинаковые свойства у разных предметов.

Значительное влияние на развитие восприятия оказывает в это время речь – то, что ребенок начинает активно использовать названия качеств, признаков, состояний различных объектов и отношений между ними.

Специально организованное восприятие способствует лучшему пониманию явлений. Например, ребенок адекватно понимает содержание картинки, если взрослые дают соответствующие пояснения, помогают рассмотреть детали в определенной последовательности.

Сравнивать предметы, например по величине, младшие дошкольники могут только путём наложения предметов друг на друга. То есть образные представления о различиях предметов у них не возникают [50].

Рассмотрим, как происходит развитие мышления в младшем дошкольном возрасте.

Основными направлениями в развития мышления в дошкольном возрасте являются совершенствование наглядно-действенного и наглядно-образного мышления, а также начальное развитие словесно-логического мышления.

В развитии мышления ребёнка дошкольного возраста выделяют шесть этапов. Для младшего дошкольного возраста характерны следующие этапы:

Первый этап характеризуется тем, что ребёнок осуществляет мыслительную деятельность посредством манипулирования с предметами, а действовать в уме он ещё не может.

Второй этап характеризуется тем, что в мыслительный процесс включается речь, с помощью которой ребёнок может сформулировать результаты деятельности. На этом этапе ребёнок всё ещё нуждается в манипулировании предметами при решении каких-либо мыслительных задач.

Для мыслительной деятельности требуется знание понятий, и процесс их усвоения начинается уже в период дошкольного детства. Пользоваться

понятиями дети могут уже с 3-4 лет, хоть они и не всегда понимают их значения [25].

Рассмотрим особенности личности детей младшего дошкольного возраста.

Эмоциональная сфера детей младшего дошкольного возраста определяются протекающим в этом возрасте кризисом трёх лет. Период этого кризиса является сложным, как для ребёнка, так и для родителей. Признаками, или симптомами, этого кризиса являются:

- негативизм, характеризующийся тем, что ребёнок отказывается выполнять любые просьбы или, тем более, требования взрослых, причём по той самой причине, что эти просьбы поступают именно от взрослых;
- упрямство, характеризующееся тем, что ребёнок требует чего-то не столько потому, что этого хочет, а просто по той причине, что именно он этого требует;
- строптивость, характеризующаяся тем, что направлена против всех имеющихся в обществе норм;
- своеволие, характеризующееся тем, что ребёнок стремится к отделению от взрослого, к самостоятельности;
- обесценивание всего, что ранее было очень значимо и дорого;
- деспотизм, характеризующийся тем, что ребёнок заставляет родителей делать что-либо именно так, как требует он;
- протест-бунт, характеризующийся тем, что ребёнок постоянно конфликтует с окружающими.

Вялое протекание данного кризиса может свидетельствовать о нарушении или задержке в развитии эмоциональной сферы ребёнка. Когда родители наказывают ребёнка за проявления самостоятельности, у него может сформироваться чувство стыда и неуверенности в себе и в своих действиях. Отсюда может возникнуть и тревожность [16].

Если не принимать во внимание кризис трёх лет, то, в целом, эмоциональный мир ребёнка становится богаче. Кроме базовых эмоций

развиваются более сложные эмоции и чувства. Чувства ребёнка можно назвать произвольными, так как они могут быстро появляться и быстро исчезать. Но всё же, ребёнок постепенно учится контролировать их проявление, что, конечно, невозможно полностью сделать в младшем дошкольном возрасте.

Уже в младшем дошкольном возрасте дети могут быть подвержены плохому или хорошему настроению. Плохое настроение чаще всего может быть связано со сменой каких-то привычных для ребёнка условий. Такой сменой условий может быть поступление в детский сад.

При поступлении в детский сад, ребёнок проходит период адаптации к детскому саду.

Что такое адаптация?

Адаптацией называют приспособление к различным изменяющимся условиям [5].

Период адаптации является очень сложным периодом, как для ребёнка, так и для его родителей. Трудности могут возникнуть даже у активных и общительных детей, так как ребёнок начинает переживать по поводу разлуки с близкими людьми [37].

Для адаптационного периода характерна тревожность, эмоциональная напряжённость, беспокойство или заторможенность. Это является результатом психологической перегрузки, получаемой в детском саду.

Причины психологической перегрузки:

- длительное нахождение в достаточно большом детском коллективе;
- наличие строгих правил поведения в группе, которых необходимо придерживаться;
- неудовлетворённость или недостаточная удовлетворённость каких-либо потребностей ребёнка;
- общение с большим количеством взрослых, то есть с сотрудниками детского сада [35].

Выделяют несколько видов адаптации:



1. Активная адаптация, которая характеризуется тем, что ребёнок остро реагирует на уход родителей, нервничает, часто плачет и отказывается от еды.

2. Отложенная адаптация, характеризующаяся тем, что вначале ребёнок посещает детский сад с радостью, но позже отказывается посещать его. После отказа наступает активная адаптация.

3. Пассивная адаптация, характеризующаяся тем, что проблемы у ребёнка проявляются только дома, а при нахождении в детском саду они скрыты.

4. Проваленная адаптация, характеризующаяся чрезмерной нагрузкой на ребёнка, с которой он справиться не в состоянии [38].

Период адаптации происходит в три этапа:

Острый период, или период дезадаптации характеризуется тем, что происходит рассогласование между привычным поведением и требованиями новой среды.

Подострый период, или адаптация, который характеризуется тем, что ребёнок осваивает новую среду, вырабатывает новые формы поведения. При этом улучшается аппетит, но ещё присутствуют нарушения сна и эмоциональных состояний.

Период компенсации, или адаптированности к новым условиям, который характеризуется тем, что нормализуется сон, аппетит и поведение ребёнка.

Различают несколько степеней адаптации ребёнка к дошкольному учреждению:

Лёгкая степень характеризуется тем, что к двадцатому дню пребывания в детском саду у ребёнка улучшается сон и аппетит, он перестаёт отказываться от контактов со сверстниками и даже сам идёт на контакт; заболеваемость не более 10 дней.

Средняя степень характеризуется тем, что к тридцатому дню пребывания в детском саду у ребёнка нормализуется поведение, при этом

замедляется психическое развитие; заболеваемость может протекать до двух раз не более 10 дней.

Тяжёлая степень характеризуется тем, что поведение ребёнка нормализуется к шестидесятому дню пребывания в детском саду, он отстаёт в психическом развитии; может болеть более трёх раз, сроком более 10 дней [36].

Когда ребёнок перестаёт плакать при расставании с родителями, когда у него улучшается сон и аппетит, когда он взаимодействует с воспитателем, когда он может сам занять себя играми, это свидетельствует о завершении периода адаптации.

Рассмотрим, как происходит развитие мотивационной сферы в младшем дошкольном возрасте.

В дошкольном возрасте начинает формироваться соподчинение мотивов, причём появляется оно уже в младшем дошкольном возрасте. То есть, уже с начала дошкольного возраста ребёнок способен принять решение, когда это становится необходимо.

Наиболее сильным мотивом является поощрение, а вот более слабым является наказание. Самым слабым мотивом в этом возрасте является обещание самого ребёнка. Частое требование родителями обещаний может привести к формированию у ребёнка отрицательных черт характера, например, беспечности. Также слабым мотивом является запрет.

В дошкольном возрасте появляются новые мотивы, такие, как мотив достижения успеха, соревновательный мотив, и мотив, связанный с соперничеством.

Начинается усвоение этических норм. Но сначала ребёнок может оценивать только чужие поступки, например, героев сказок. При этом в младшем дошкольном возрасте ребёнок может оценивать поступки широко, то есть, либо хорошие, либо плохие [7].

Благодаря общению в младшем дошкольном возрасте начинают развиваться самосознание и самооценка. Это связано с оценками его поведения близкими взрослыми, с их поощрениями и наказаниями.

Если ребёнку задать вопрос о том, что он умеет делать, он скажет о тех действиях, которые положительно оцениваются родителями или воспитателем.

Дети младшего дошкольного возраста в целом оценивают себя положительно, причём даже за такие качества, смысла которых не понимают [41].

Таким образом, дав психолого-педагогическую характеристику детей младшего дошкольного возраста, мы пришли к следующим выводам:

- дошкольным возрастом называют этап психического развития детей от 3 до 6-7 лет;
- выделяют три периода дошкольного возраста: младший, средний и старший; младший соответствует 3-4 годам, средний соответствует 4-5 годам, а старший соответствует 6-7 годам жизни ребёнка;
- ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте является игра, которая имеет очень большое значение для развития ребенка;
- происходит развитие речи, растёт словарный запас;
- развиваются все психические процессы, а именно, восприятие, память, внимание, мышление, воображение, причём восприятие, внимание и память носят ещё произвольный характер, то есть не зависят от воли ребёнка; происходит развитие и совершенствование наглядно-действенного и наглядно-образного мышления;
- в дошкольном детстве начинает формироваться личность, в частности, у ребёнка формируются эмоциональная и мотивационная сферы личности;
- период младшего дошкольного возраста сопровождается таким явлением, как кризис трёх лет; симптомы кризиса: негативизм, упрямство, строптивость, своеволие, обесценивание, деспотизм, протест-бунт.

## **1.2. Тревожность: понятие, виды и их характеристика, причины возникновения**

В «Большом психологическом словаре» под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко, тревожность определяется как «индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения» [5, с. 719].

Также тревожностью называют способность человека находиться в состоянии очень высокого беспокойства, тревоги и страха в каких-либо ситуациях [31].

Р.С. Немов определил тревожность как особенность, или свойство человека находиться в состоянии высокого беспокойства, страха в различных социальных ситуациях; причём это свойство бывает постоянным и ситуативным [30].

В «Энциклопедическом словаре по психологии и педагогике» тревожность определяется как психологическое состояние повышенного беспокойства, эмоционального напряжения человека [64].

С.Ю. Головин в «Словаре практического психолога» определяет тревожность как состояние целесообразной подготовки, направленной на повышение внимания и напряжения в ситуации возможной опасности, обеспечивающее соответствующую реакцию на страх [53].

Тревожность необходимо отличать от тревоги, так как эти, на первый взгляд, похожие понятия не обозначают одно и то же. Тревога является проявлением беспокойства, носящим непостоянный, эпизодический характер. Тревожность же представляет собой устойчивое состояние. Для наглядности можно привести пример, связанный с волнением ребёнка перед публичным выступлением, ответом у доски или контрольной работой. Не обязательно, что в таких ситуациях ребёнок будет волноваться всегда.

Иногда он может оставаться спокоен. Это и характерно для состояния тревоги.

А вот если волнения и тревога проявляются слишком часто в самых различных ситуациях, то тут имеет место быть явление тревожности.

Тревожность проявляется в любых видах деятельности человека, то есть, не связана с какой-либо определённой ситуацией и сопутствует человеку всегда.

Стоит также отличать боязнь человеком чего-то конкретного. В этом случае следует говорить о проявлении страха, к примеру, страха темноты или высоты [27].

Как же соотносятся между собой понятия «тревожность» и «страх»? С этим вопросом связаны большие проблемы. Разграничение этих понятий произошло лишь в начале XIX века, что связано с именем С. Кьеркегора, который в своих исследованиях разводил страх конкретный и страх неопределённый, безотчётный. До этого же времени всё, что относится к явлениям тревожности и страха, обозначалось одним понятием «страх». Причём в настоящее время такое продолжает часто встречаться.

Страх следует рассматривать в качестве реакции на вполне определённую и конкретную опасность. Тревожность же рассматривается как ощущение неопределённой угрозы, не имеющей конкретного объекта и носящей чаще всего воображаемый характер.

Существует и другая позиция. Согласно этой позиции, человек испытывает страх, когда существует опасность угрозы целостности его организма или даже существованию организма вообще. А тревожность проявляется при угрозе для личности человека, или при социальной угрозе. То есть, в этом случае предполагается, что опасность грозит ценностям и потребностям человека как личности, его положению в обществе.

Подобный вариант рассмотрения проблемы, то есть подобный подход, лежит в основе одной из первых работ по психологическому исследованию

тревожности в СССР. Данное исследование было проведено грузинским психологом Н.В. Имедадзе в 1966 году [46].

Тревожность понимается автором как «эмоциональное состояние, возникшее перед возможностью фрустрации социальных потребностей» [46, с. 15].

Можно выделить две основные категории тревожности:

Первая категория называется открытой. Она характеризуется сознательностью переживания и проявляется в поведении человека состоянием тревоги.

Вторая категория называется скрытой. Она характеризуется отсутствием осознания. Она может проявляться спокойствием, причём чрезмерным, отрицанием имеющегося неблагополучия или просто отсутствием чувства неблагополучия. Кроме того, она может проявляться через специфические способы поведения.

В этих категориях можно выявить различные формы тревожности, которые были подвергнуты анализу.

Под формой тревожности понимают совокупность осознанности, характера переживания и выражения, которые проявляются в поведении и деятельности. Она проявляется в стихийно складывающихся способах преодоления тревожности, а также в отношении ребенка к этому переживанию [46].

В категории открытой тревожности можно выделить три её формы.

Первая форма называется острой. Она характеризуется нерегулируемостью, но при этом осознанностью. С такой формой тревожности человек не может справиться самостоятельно.

Вторая форма является регулируемой. В этом случае есть возможность самостоятельно находить пути избавления от тревожности.

Третья форма называется «культивируемой», она характеризуется осознанностью. В этом случае человек принимает свою тревожность как

нечто очень значимое, с помощью чего можно добиться чего угодно, чего только не пожелаешь.

Скрытая тревожность встречается намного реже, по сравнению с открытой.

Одной из форм скрытой тревожности является так называемое «неадекватное спокойствие». При такой форме человек скрывает свою тревожность, причём, как и от окружающих людей, так и от себя самого. При этом происходит выработка достаточно сильных способов защиты от имеющейся тревожности, которые могут воспрепятствовать осознанию различных угроз окружающей среды.

У детей с такой формой тревожности можно наблюдать не внешние признаки тревожности, а наоборот, чрезмерное спокойствие.

Такую форму нельзя назвать устойчивой, она может за недолгий промежуток времени перейти в открытые формы тревожности, причём чаще всего в острую [46].

А.М. Прихожан в своей работе «Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст», исследуя формы тревожности, пишет: «Обращает на себя внимание то, что у некоторых детей открытая тревожность и неадекватное спокойствие чередуются. Создается впечатление, что «неадекватное спокойствие» в этом случае выступает как некоторый временный «отдых» от тревоги в тех случаях, когда ее действие приобретает реально угрожающий психическому здоровью индивида характер» [46, с. 105].

Следующей формой скрытой тревожности является так называемый «уход от ситуации». Данная форма встречается весьма редко.

При анализе существующих форм тревожности возникает необходимость рассмотрения такого явления, как, так называемая, «замаскированная» тревожность. Так можно обозначить поведение, при котором человек проявляет особенности, имеющие вид личностных, но на самом деле порождённых тревожностью, что позволяет ему не проявлять

имеющуюся тревожность внешне. Примером может служить агрессивность, чрезмерная мечтательность и так далее [46].

По вопросу о видах и формах тревожности интересна позиция З. Фрейда.

Он выделял три вида тревожности. Первый вид называется объективной тревожностью, которая представляет собой страх на опасность, которая существует в окружающем мире. Второй вид – невротическая тревожность, которая характеризуется направленностью на не известную и неопределяемую опасность. Третий вид – моральная тревожность, иначе именуемая «тревожностью совести».

Особое внимание З. Фрейд уделил невротической тревожности.

Такая тревожность может иметь три основные формы [47].

Первая форма представляет собой так называемую «свободно плавающую» тревожность, которую, как заметил З. Фрейд «...тревожный человек носит всюду с собой и которая всегда готова прикрепиться на время к любому более или менее подходящему объекту, явлению (как внешнему, так и внутреннему). Например, она может воплотиться в страх ожидания» [47, С. 54-55].

Вторая форма представляет собой фобии, то есть сильные реакции на что-либо, например, боязнь пауков, замкнутого пространства и так далее.

Третья форма представляет собой страх, который возникает при тяжёлых неврозах [47].

Можно выделить личностную и ситуативную тревожность.

Личностная тревожность представляет собой тревожность, которая проявляется в различных ситуациях и, особенно, в таких, где требуется преодолеть какие-либо трудности, причём не важно, являются ли эти трудности реальными или вымышленными. Такую тревожность можно охарактеризовать состоянием страха, которому человек не отдаёт отчёта, а также ощущением какой-то опасности и готовностью любое событие принимать как неблагоприятное. Окружающий мир воспринимается таким



человеком как враждебный, соответственно, его взаимодействия с людьми затруднены. Такой человек чаще всего находится в весьма подавленном настроении.

Исходя из названия, ситуативная тревожность проявляется только в конкретных ситуациях. Характеризуется данный вид тревожности индивидуально переживаемыми эмоциями, такими, как беспокойство, нервозность, напряжение и так далее [44].

Центральным вопросом является вопрос о причинах возникновения тревожности. Однако этот вопрос остаётся менее изученным в связи со своей сложностью. Ответить на него можно в зависимости от того, как рассматривается тревожность (как личностная характеристика или как свойство темперамента).

При рассмотрении тревожности как свойства темперамента в качестве причин можно выделить природные особенности, связанные со свойствами нервной системы человека, которая в данном случае характеризуется слабостью нервных процессов.

При рассмотрении тревожности как личностной характеристики причинами выступают различные личностные и социальные факторы. В частности, такими причинами могут быть особенности общения человека с окружающими его людьми [46].

Причинами тревожности у детей дошкольного возраста многие учёные называют нарушения детско-родительских отношений [27].

Е.К. Лютова, Г.Б. Моница в своей работе «Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми» приводят точку зрения Б.И. Кочубея и Е.В. Новиковой, которые считают, что «тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта» [27, с. 43].

Этот внутренний конфликт может быть вызван различными причинами, в частности, противоречивыми требованиями к ребёнку со стороны родителей и воспитателя детского сада, а также требованиями,

носящими неадекватный или негативный характер, которые могут унижать ребёнка и ставить его в зависимое положение.

Тревожность ребёнка находится в зависимом состоянии от уровня тревожности окружающих ребёнка взрослых людей. То есть, если родители ребёнка, или воспитатель детского сада, в котором пребывает ребёнок, имеют высокую тревожность, то это вероятней всего передастся ребёнку. Получается, что в семьях с благоприятными доброжелательными взаимоотношениями дети будут менее тревожными, чем в семьях с конфликтными взаимоотношениями.

Но при этом, если родители ребёнка разводятся, что, по сути, уменьшает количество семейных конфликтов, тревожность ребёнка не уменьшается, а, наоборот, резко увеличивается [27].

Е.К. Лютова, Г.Б. Моница в своей работе «Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми» приводят исследование психолога Е.Ю. Брель, которая выявила такую закономерность: «тревожность детей возрастает в том случае, если родители не удовлетворены своей работой, жилищными условиями, материальным положением. Может быть, именно поэтому в настоящее время число детей, склонных к тревожности неуклонно растёт» [27, с. 44].

Кроме того, причиной тревожности может стать авторитарный стиль воспитания в семье [27].

На тревожность, в частности на ситуативную тревожность, оказывают влияние особенности общения ребёнка с окружающими. Исходя из этого, можно выделить различные ситуации, при которых у ребёнка на разных этапах возникает тревожность.

К таким ситуациям относится расставание с родителями, резкое изменение привычных условий, что может быть связано с поступлением ребёнка в детский сад, или со сменой группы в детском саду. Также сюда относится отрицательное отношение к ребёнку его сверстников. Кроме того,

тревожность могут вызвать ситуации оценивания ребёнка, особенно, если это происходит публично [46].

Как же проявляется тревожность?

Существует классификация психических и поведенческих расстройств у детей в соответствии с МКБ-10, в которой выявлены признаки тревожного поведения.

К таким признакам можно отнести:

- чувство напряженности, которое сопровождает человека практически постоянно;
- уверенность человека в своей неполноценности по сравнению с другими людьми, а также в отсутствии возможности приспособиться к жизни;
- боязнь возможной критики в свой адрес и отвержения от социума;
- отсутствие желания у человека иметь какие-либо взаимоотношения с другими людьми, если он не уверен, что к нему будут хорошо относиться;
- потребность обеспечить свою безопасность и введение, в связи с этим, каких-либо ограничений в своей жизни;
- желание избежать социальной активности [28].

Тревожность может по-разному проявляться на психологическом и физиологическом уровне.

Психологический уровень тревожности характеризуется ощущением напряжённости, обеспокоенности, озабоченности. Тревожность в этом случае сопровождается чувством неопределённости, беспомощности, бессилия. Человек не может принять решение, так как предчувствует возможную неудачу.

Физиологический уровень тревожности характеризуется усиленным биением сердца, учащённостью дыхания, повышением артериального давления, а также повышением возбудимости [22].

П. Бейкер и М. Алворд выделили следующие признаки тревожности у ребёнка дошкольника:

1. Чувство беспокойства, проявляющееся постоянно.
2. Сложность, или даже невозможность сосредоточиться на чём-либо.
3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).
4. Раздражительность, вспыльчивость.
5. Нарушения сна (бессонница).

Можно предположить, что у ребенка присутствует тревожность, если хотя бы один из вышеперечисленных признаков постоянно проявляется в его поведении [15].

Таким образом, изучив понятие «тревожность», её виды и причины возникновения, мы пришли к следующим выводам:

- тревожность определяется как психологическое состояние повышенного беспокойства, эмоционального напряжения человека;
- тревожность разделяется на открытую (осознаваемую и проявляемую в поведении) и скрытую (неосознаваемую); на объективную (реальный страх), невротическую (неосознаваемая) и моральную (тревожность совести); на личностную (проявляемую в разнообразных ситуациях) и ситуативную (проявляемую в конкретных ситуациях);
- выделяются различные причины возникновения тревожности:
  - свойства нервной и эндокринной систем, в частности слабость нервных процессов;
  - нарушения детско-родительских отношений;
  - наличие у ребёнка внутреннего конфликта, связанного с противоречивыми, неадекватными либо негативными требованиями со стороны родителей или воспитателя;
  - тревожность окружающих ребёнка взрослых;
  - расставание с родителями;
  - резкое изменение привычной обстановки (поступление в детский сад);
  - отрицательное отношение сверстников.

### **1.3. Методы и формы профилактики тревожности у детей младшего дошкольного возраста**

Для решения задач исследования необходимо рассмотреть методы и формы профилактики тревожности у детей младшего дошкольного возраста.

Но для начала необходимо ответить на вопрос, что такое профилактика?

В Федеральном Законе от 21 ноября 2011 № 323 ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» профилактика определяется как «комплекс мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннее выявление, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания» [2].

Л.В. Мардахаев определяет профилактику как реализацию комплекса мер, направленных на недопущение возникновения отклонений в развитии или воспитании [52].

В «Толковом словаре» С.И. Ожегова профилактика понимается как совокупность мероприятий, имеющих предупредительный характер и направленных на сохранение и укрепление нормального порядка [34].

М.А. Галагузова рассматривает профилактику как совокупность различных мероприятий, направленных на предупреждение или устранение основных условий, которые вызывают разнообразные отклонения социального характера у детей [54].

Какие виды профилактики можно выделить?

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) выделяет три вида профилактики: первичная, вторичная и третичная профилактика.

Первичной профилактикой называют систему мер, которые направлены на недопущение возникновения и влияния на личность различных факторов риска.

Вторичной профилактикой называют совокупность мер, которые направлены на устранение уже имеющихся факторов риска, которые могут при определённых условиях привести к возникновению или ухудшению проблем.

Третичной профилактикой называют комплекс мер, которые направлены на реабилитацию [48].

Так как мы рассматриваем методы профилактики, необходимо прежде ответить на вопрос, что такое метод?

Методом называют способ теоретического исследования чего-либо, а также способ практической реализации чего-либо [59].

К методам профилактики тревожности у детей младшего дошкольного возраста можно отнести игровую терапию и арт-терапию, включающую в себя изотерапию, музыкотерапию, куклотерапию, сказкотерапию, песочную терапию и танцевальную терапию.

Рассмотрим метод игровой терапии.

Игровой терапией называют метод корректирования эмоциональных расстройств, а также расстройств поведения у детей. В основе этого метода, исходя из названия, лежит игра, являющаяся ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте [18].

В энциклопедическом словаре «Психология развития» игра определяется как «деятельность ребенка в условных ситуациях, моделирующих реальные» [49, с. 55].

С помощью игры можно снизить тревожность, напряжённость, страх, способствовать созданию близких, доброжелательных и доверительных отношений между людьми. Также игра позволяет повысить уровень самооценки, что является важным при работе с тревожными детьми [39].

Основной целью игровой терапии является помощь ребёнку в выражении имеющихся у него тревожных переживаний. Осуществление такой помощи через игру является наиболее приемлемым, так как игра является ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте. Игровая терапия также позволяет ребёнку проявить активность при моделировании в игре жизненных ситуаций.

Игровая терапия позволяет решить следующие задачи:

- 1) предотвращать появление у детей дошкольного возраста нервно-психических нарушений;
- 2) развивать у детей дошкольного возраста способность к регулированию своих эмоций;
- 3) формировать у детей дошкольного возраста доверие к взрослым и сверстникам;
- 4) избавить ребёнка дошкольника от психологической напряжённости;
- 5) предотвращать и корректировать отклонения в поведении ребёнка дошкольника;
- 6) развивать у детей дошкольного возраста творческий потенциал [18].

Рассмотрим метод арт-терапии.

Арт-терапия представляет собой терапию средствами искусства [19].

Арт-терапия как метод основывается на том, что «...внутренние переживания, трудности, конфликты человека имеют представительство на образном, символическом уровне и могут получить выражение в изобразительном искусстве: рисунки, лепка, аппликация...» [19, с. 62].

Целью арт-терапии является помощь в освобождении от внутренних переживаний, которые характерны для тревожного ребёнка [19].

В процессе арт-терапии происходит создание продуктов деятельности, в основе которых лежит система побуждений, предполагающая:

- выражение субъектом своих чувств, переживаний во внешней форме;
- стремление понять и разобраться в том, что происходит в своём внутреннем мире;

- удовлетворение потребности в общении с другими людьми через продукт своей деятельности;

- познание окружающего мира через символизацию его в особой форме, конструирование мира (в виде рисунков, историй, сказок, поделок).

Различные виды арт-терапии предоставляют возможность самовыражения, самопознания и позволяют личности подняться на более высокую ступень своего развития [13].

Рассмотрим метод изотерапии.

Изотерапия представляет собой терапию изобразительным творчеством, в частности, рисованием.

В настоящее время изотерапия используется для предотвращения и корректирования психологических проблем у детей, которые могут быть связаны с повышенной тревожностью, трудностями адаптации, различными конфликтами.

Занятия изобразительным творчеством могут помочь ребёнку осознать и понять самого себя, свободно выразить свои мысли и чувства, быть самим собой. Самое главное заключается в том, что с помощью творчества ребёнок может избавиться от негативных переживаний. При этом изобразительное творчество позволяет не только отражать реальную действительность, но и моделировать желаемую.

Можно выделить следующие основные этапы изотерапии:

- 1) предварительный этап, предполагающий исследование ребёнком обстановки, выбор изобразительных материалов;

- 2) выбор темы рисования или иных видов творческой продуктивной деятельности;

- 3) поиск формы выражения;

- 4) развитие выбранной формы, предполагающее глубокое самовыражение;

- 5) разрешение проблемной ситуации в символической форме.



При анализе продуктов деятельности ребёнка не учитываются его изобразительные умения. Здесь важным является не это, а то, как ребёнок передаёт свои эмоциональные переживания с помощью различных средств художественной деятельности, то есть с помощью цвета, размера, формы и так далее [17].

Рассмотрим метод сказкотерапии.

Сказкотерапия представляет собой метод, использующий форму сказки для решения имеющихся проблем личности, связанных, в частности, с тревожностью. Также данный метод позволяет развивать творческие способности, способствует созданию благоприятных взаимоотношений [18].

Работа со сказкой предполагает определённые возможности, представленные ниже.

Использование сказки как метафоры. Текст и образы сказок вызывают свободные ассоциации, которые касаются личной жизни, и затем метафоры и ассоциации могут быть обсуждены.

Рисование по мотивам сказки. Свободные ассоциации проявляются в рисунке, и далее возможен анализ полученного графического материала.

Обсуждение поведения и мотивов действий персонажа, что служит поводом к обсуждению ценностей поведения человека, выявляет систему оценок человека в категориях: хорошо – плохо.

Проигрывание эпизодов сказки. Проигрывание эпизодов даёт возможность ребёнку или взрослому почувствовать некоторые эмоционально значимые ситуации и проиграть эмоции.

Использование сказки как притчи-наравоучения. Подсказка с помощью метафоры варианта разрешения ситуации.

Для работы, индивидуальной или групповой, может быть использована любая сказка, которая при этом читается вслух.

Существуют определённые требования, которым должна отвечать сказочная ситуация, предлагающаяся ребёнку:

- не должно быть готового правильного ответа;

- ситуация должна содержать актуальную для ребенка проблему, «зашифрованную» в образном ряде сказки;

- у ребёнка должно возникнуть побуждение самостоятельно строить и прослеживать причинно-следственные связи [17].

Рассмотрим метод музыкотерапии.

Музыкотерапия представляет собой метод, использующий музыку в качестве средства коррекции.

Музыкотерапия может предусматривать использование музыки как основного способа воздействия на личность, а также как дополнение к другим профилактическим или коррекционным приёмам для повышения эффективности работы.

Музыкотерапия активно используется в профилактике и коррекции тревожности, эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях и так далее [39].

Музыкальная терапия позволяет реализовать следующие цели:

- позволяет преодолеть психологическую защиту ребёнка (успокоить или, наоборот, активизировать, настроить, заинтересовать);
- помогает установить контакт между взрослым и ребёнком;
- помогает развить коммуникативные и творческие возможности ребёнка;
- повышает самооценку;
- способствует отреагированию чувств;
- развивает эмпатические способности;
- помогает укрепить отношения с взрослым, способствует установлению и развитию межличностных отношений;
- помогает занять ребёнка увлекательным делом (музыкальными играми, пением, танцами, движением под музыку);
- увлекает и оказывает сильное успокаивающее воздействие на большинство гиперактивных детей;

- замкнутые, тревожные, скованные дети становятся более спонтанными и развивают навыки взаимодействия с другими людьми;
- музыкотерапия очень эффективна в коррекции нарушений общения, возникших у детей по разным причинам.

Сеансы музыкотерапии позволяют создать условия для общения часто даже в тех случаях, когда другие способы исчерпаны. Контакт с помощью музыки безопасен, ненавязчив, снимает тревожность, страхи, напряжённость [6; 18].

Рассмотрим метод куклотерапии.

Куклотерапия как метод основан на процессах идентификации ребёнка с любимым героем мультфильма, сказки или с любимой игрушкой. Это частный метод арт-терапии.

В качестве основного приёма воздействия используется кукла как промежуточный объект взаимодействия ребёнка и взрослого, которым может быть психолог, воспитатель или родители.

«Ребёнок, познавая реальный мир, его социальные связи и отношения, активно проецирует воспринимаемый опыт в специфическую игровую ситуацию. Основным объектом такой социальной проекции достаточно долгое время являются куклы» [39, с. 204].

Куклотерапия широко используется для профилактики и коррекции тревожности, страхов, для снятия напряжения, для коррекции нарушений поведения. Кроме того, куклотерапия используется для преодоления конфликтных ситуаций, для улучшения адаптации детей, а также при работе с детьми, которые имеют какую-либо эмоциональную травму.

Куклотерапия может осуществляться следующим образом: происходит постановка спектакля совместно с ребёнком с использованием, например, его любимой игрушки. Сюжет спектакля является травмирующей ситуацией для ребёнка. С помощью игрушки эта ситуация проигрывается и ребёнок видит пути преодоления трудностей. По ходу проигрывания сюжета эмоциональное напряжение ребёнка увеличивается, а затем, достигнув максимума, сменяется

эмоциональными или поведенческими реакциями и происходит снятие нервного напряжения [39].

Рассмотрим метод песочной терапии.

Песочная терапия представляет собой частный метод арт-терапии, в котором используется песок.

Для организации песочной терапии требуется деревянный ящик или поднос, наполненный песком, а также коллекция миниатюрных фигурок и вода.

В песочнице ребёнок может разыгрывать какую-либо ситуацию и, тем самым, видеть эту ситуацию со стороны. Это позволяет соотнести игру с реальной жизнью, осмыслить то, что происходит и увидеть способы решения каких-либо проблем.

С помощью песочной терапии можно профилактировать и корректировать такие явления, как тревожность, напряжённость, внутренние конфликты, агрессивность. Также можно выявить потенциальные возможности ребёнка, наличие конфликтов с близкими людьми, способы, с помощью которых ребёнок преодолевает трудности [12].

Согласно К. Юнгу, который был основателем песочной терапии, «...в ситуации сложного, наполненного эмоциями случая, который невозможно разрешить обычными средствами, песочная терапия помогает придать травматичному опыту клиента видимую форму. В процессе создания мира с использованием песка, воды и объектов у клиента возникает решение, которое его бессознательное состояние передает рукам» [51, с. 15].

Песочная терапия может применяться воспитателем в период адаптации детей к детскому саду.

Это позволит решить следующие задачи:

1) установить доверительные отношения между воспитателем и ребёнком;

2) снизить психическое напряжение у ребёнка, что уменьшит сроки адаптации;

- 3) ребёнок усвоит нормы и правила поведения в группе;
- 4) ребёнок может освоить позитивные способы поведения в травмирующих его ситуациях посредством проигрывания этих ситуаций (например, ситуацию расставания с родителями) [51].

Рассмотрим метод танцевальной терапии.

Танцевальная терапия представляет собой частный метод арт-терапии, использующий танцевальные движения как средство воздействия на личность.

Танцевальная терапия может использоваться для профилактики тревожности, напряжённости, неврозов и других эмоциональных расстройств у детей.

Также танцевальная терапия будет полезна для детей, которые боятся общаться и взаимодействовать со сверстниками, то есть, этот метод будет полезен для развития коммуникативных навыков у детей [39].

Далее рассмотрим формы профилактики тревожности у детей младшего дошкольного возраста.

К формам профилактики тревожности у детей младшего дошкольного возраста относятся следующие: коллективная форма работы; групповая форма работы; работа в парах; индивидуальная форма работы.

Коллективная форма работы представляет собой работу со всем детским коллективом одновременно. Особенно распространено на занятиях.

Групповая форма работы позволяет работать с небольшим количеством детей, и объединять их в группы по каким-либо признакам. Например, по уровню развития, по половому признаку и так далее. Это улучшает эффективность работы, а также делает его разнообразным и повышает интерес. Таким образом можно разрешить конфликт между ребятами или установить взаимоотношения.

Парная форма работы. Она предполагает работу детей в паре, что очень объединяет детей, учит их взаимодействовать друг с другом, развивает

общение. Пары можно формировать по желанию педагога или по желанию детей.

Индивидуальная форма работы. Самая оптимальная форма работы с ребенком. Она предполагает наличие индивидуального подхода к ребёнку. Однако, к большому сожалению, ее очень сложно организовать в учреждении образования, так как следует уделить внимание очень большому количеству детей [60].

Таким образом, рассмотрев методы и формы профилактики тревожности у детей младшего дошкольного возраста, мы пришли к следующим выводам:

- существуют различные методы и формы, направленные на профилактику тревожности у детей младшего дошкольного возраста;
- к методам относятся игровая терапия, арт-терапия, включающая в себя такие частные методы, как изотерапия, сказкотерапия, музыкотерапия, куклотерапия, песочная терапия, танцевальная терапия;
- все эти методы направлены на снятие тревожности, эмоционального напряжения, страха перед окружающими, на повышение самооценки, на коррекцию нарушений поведения, на совершенствование взаимоотношений с окружающим миром, на создание близких отношений в группе;
- среди форм профилактики можно выделить коллективную форму работы, групповую форму, работу в парах и индивидуальную форму.

## **Глава 2. Опытнo-поисковая работа по профилактике тревожности у детей младшего дошкольного возраста на примере МАДОУ № 177 г. Екатеринбурга**

### **2.1. Анализ деятельности МАДОУ № 177 по профилактике тревожности у детей младшего дошкольного возраста**

Для решения задач исследования необходимо сделать анализ деятельности МАДОУ по профилактике тревожности у детей младшего дошкольного возраста.

В Федеральном Законе от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ (ред. от 30.12.2015) «Об образовании в Российской Федерации» дано следующее определение дошкольной образовательной организации: «Дошкольная образовательная организация – это образовательная организация, осуществляющая в качестве основной цели ее деятельности образовательную деятельность по образовательным программам дошкольного образования, присмотр и уход за детьми» [1].

Рассмотрим характеристику МАДОУ № 177.

Целью создания МАДОУ № 177 является реализация права на получение общедоступного дошкольного образования, гарантированного гражданам Российской Федерации.

Основными задачами МАДОУ № 177 являются:

- охрана жизни, а также укрепление физического и психического здоровья воспитанников;
- обеспечение познавательно-речевого, социально-личностного, художественно-эстетического и физического развития воспитанников;
- воспитание гражданственности, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье;
- формирование общей культуры;

- формирование предпосылок учебной деятельности;
- осуществление необходимой коррекции недостатков в физическом и (или) психическом развитии воспитанников;
- взаимодействие с семьями воспитанников для обеспечения полноценного развития детей;
- оказание консультативной и методической помощи родителям или законным представителям по вопросам воспитания, обучения и развития детей.

Основные направления деятельности в МАДОУ № 177:

- приоритетное направление – речевое развитие;
- охрана и укрепление психофизического здоровья воспитанников;
- социально-личностное развитие.

Вид деятельности учреждения: предоставление дошкольного образования по образовательным программам дошкольного образования, присмотр и уход за детьми.

Документы, дающие право на деятельность МАДОУ № 177:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- другие Федеральные законы;
- Указы и распоряжения Президента Российской Федерации;
- Постановления и распоряжения Правительства Российской Федерации и Свердловской области;
- приказы и распоряжения Министерства общего и профессионального образования Свердловской области;
- Постановления Администрации города Екатеринбурга;
- Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении;
- Устав, а также принимаемые в соответствии с ним локальные акты МАДОУ;
- договор, заключаемый между МАДОУ и родителями (законными представителями);



- другие законодательные и нормативно-правовые акты государственной власти и органов местного самоуправления муниципального образования «город Екатеринбург» [58].

Перейдём к анализу деятельности МАДОУ № 177 по профилактике тревожности у детей младшего дошкольного возраста.

В процессе беседы с заместителем заведующей по воспитательной работе, удалось выяснить, что в МАДОУ № 177 нет отдельного направления деятельности, связанного непосредственно с профилактикой тревожности у детей младшего дошкольного возраста.

Такая деятельность проводится только в рамках программы адаптации детей младшего дошкольного возраста к ДОУ, так как одной из основных причин возникновения тревожности у детей младшего дошкольного возраста является поступление в детское дошкольное образовательное учреждение, что является стрессовым фактором для ребёнка.

Реализацией данной программы занимается воспитатель группы. То есть воспитатель является кадровым ресурсом, который необходим для реализации программы.

К материальным ресурсам, необходимым для реализации программы можно отнести, к примеру, помещение, предназначенное для пребывания детей и в том числе для игр, игрушки, музыкальная аппаратура для музыкальной терапии, бланки анкет для родителей, напечатанные информационные памятки для родителей и так далее.

Целью данной программы является адаптация детей к дошкольной образовательной организации посредством обеспечения благоприятных условий.

К задачам данной программы можно отнести:

1. Снижение уровня тревожности у детей в период адаптации.
2. Снижение уровня заболеваемости.
3. Обучение родителей практическим приёмам воспитания и оздоровления детей.

#### 4. Помощь в психоэмоциональном развитии каждого ребёнка.

Работа осуществляется в двух направлениях: работа с детьми и работа с родителями.

Рассмотрим эти направления подробнее.

Работа с детьми в МАДОУ № 177 предполагает:

1) Знакомство: ребёнок вместе с родителями знакомится с детским садом, группой, педагогами; родителям предлагается совместное посещение группы в момент организации жизнедеятельности.

2) Индивидуальный режим: для ребёнка устанавливается первичный, индивидуальный режим посещения; первое время родителям рекомендовано забирать детей до сна, постепенно увеличивая время.

3) Наблюдение за адаптацией к среде.

4) Сказкотерапия, которая оказывает воздействие на эмоциональное развитие детей.

5) Музыкальная терапия, которая положительно влияет на эмоциональную сферу ребёнка, уменьшает тревожность.

6) Групповые адаптационные занятия и игры, которые представляют собой цикл, состоящий из 12 занятий.

Занятие 1. «Мой домик».

Задачи:

1. Создание положительной эмоциональной обстановки в группе.  
2. Формирование умения действовать в соответствии с установленными правилами игры.

3. Развитие координации движений, общей и мелкой моторики, внимания, речи и воображения в процессе игр.

Занятие 2. «Падают, падают листья».

Задачи:

1. Создание атмосферы эмоциональной безопасности и доверия, снятие эмоционального и мышечного напряжения, тревожности.

2. Снижение повышенной двигательной активности, развитие умения двигаться в одном ритме с другими детьми, подстраиваться под их темп.

3. Развитие слухового внимания, произвольности, быстроты реакции.

4. Развитие речи, воображения, творческих способностей.

Занятие 3. «Мячик».

Задачи:

1. Сплочение детей, формирование умения взаимодействовать со сверстниками.

2. Повышение эмоционального тонуса.

3. Развитие чувства ритма, координации движений, развитие ориентации в пространстве.

Занятие 4. «Погуляем».

Задачи:

1. Сплочение детской группы, развитие способности к эмпатии.

2. Развитие слухового внимания, произвольности, способности быстро реагировать на инструкцию.

3. Снижение излишней двигательной активности.

4. Развитие общей моторики; развитие памяти, речи и воображения.

Занятие 5. «Мы играем».

Задачи:

1. Развитие коммуникативных навыков (учить устанавливать контакт друг с другом, действовать согласованно, подстраиваться к темпу движений партнера).

2. Снятие эмоционального и мышечного напряжения.

3. Развитие умения согласовывать свои действия с ритмом и текстом.

4. Развитие общей и мелкой моторики, зрительного восприятия, речи и воображения.

Занятие 6. «Мыльные пузыри».

Задачи:

1. Снятие эмоционального напряжения и тревожности; снижение излишней двигательной активности, импульсивности.

2. Обучение детей установлению контакта друг с другом, сплочение группы.

3. Развитие чувства ритма, общей и мелкой моторики; внимания, речи и воображения.

Занятие 7. «Музыканты».

Задачи:

1. Создание положительной эмоциональной атмосферы.

2. Сплочение группы, отработка умения согласовывать свои движения с движениями других детей, с ритмом музыки и текста.

3. Развитие образности слухового восприятия, слуховой и зрительной памяти.

4. Развитие общей и мелкой моторики; внимания, речи и воображения.

Занятие 8. «Мамин день».

Задачи:

1. Оптимизация детско-родительских отношений.

2. Воспитание доброго отношения к маме.

3. Развитие двигательных навыков; восприятия, внимания и речи.

Занятие 9. «Мишка».

Задачи:

1. Сплочение группы, развитие эмпатии; снятие эмоционального и мышечного напряжения, тревожности.

2. Развитие умения согласовывать свои действия с действиями других детей, с ритмом стиха, с правилами игры.

3. Развитие координации движений, общей и мелкой моторики, внимания, речи и воображения.

Занятие 10. «Непослушные мышата».

Задачи:

1. Преодоление упрямства, негативизма; формирование положительной самооценки.

2. Развитие умения подчиняться правилам игры, действовать в соответствии с ролью, преодолевать двигательный автоматизм.

3. Развитие слухового внимания, быстроты реакции, общей и мелкой моторики; чувства юмора, речи и воображения.

Занятие 11. «Колобок – румяный бок».

Задачи:

1. Сплочение группы, развитие эмпатии, обучение детей навыкам сотрудничества; снятие страхов перед сказочными героями.

2. Развитие общей и мелкой моторики, координации движений.

3. Развитие восприятия (вкусового, тактильного, зрительного, обонятельного), пространственных представлений, внимания, речи и воображения.

Занятие 12. «Котята».

Задачи:

1. Формирование положительной самооценки.

2. Развитие стремления сопереживать, помогать, поддерживать друг друга; снятие мышечного напряжения; развитие умения выражать эмоции (страх, грусть и радость); развитие слухового восприятия, умения воспроизводить услышанные звуки; развитие координации движений, ориентации в собственном теле.

3. Развитие пространственных представлений, внимания, речи и воображения.

Направления работы с родителями в МАДОУ № 177:

1. Презентация детского сада.

Цель: знакомство родителей и детей друг с другом, с педагогическим коллективом детского сада.

2. Анкетирование «Давайте познакомимся».

Цель: получение и анализ первичной информации о ребенке и его семье.

### 3. Консультация «Первый раз в детский сад».

Цели: консультирование родителей об особенностях поведения ребенка во время адаптации к детскому саду, о возможных проблемах, с которыми может столкнуться ребёнок в период адаптации, о возможности возникновения эмоциональных нарушений у ребёнка, связанных, в частности, с тревожностью.

### 4. Родительское собрание.

Цели: знакомство родителей с правилами посещения детского сада, результатами адаптации детей в группе.

### 5. Создание информационных памяток для родителей.

Цель: знакомство родителей с вопросами адаптации детей к ДОО, тревожности детей в период адаптации.

Что представляет собой информационная памятка?

Существует следующее определение: «Памятка – это текст, представляющий собой свод кратких наставлений, правил, кратких сведений о чём-либо» [42].

Памятка по профилактике тревожности у детей младшего дошкольного возраста, используемая в МАДОУ № 177, состоит из нескольких частей и выглядит следующим образом:

#### 1) Что такое тревожность?

Тревожность – это особое состояние повышенного беспокойства, эмоциональной напряжённости, страха, которое характерно для ребёнка дошкольного возраста, особенно в период адаптации к детскому дошкольному образовательному учреждению.

#### 2) Причины тревожности:

- нарушения детско-родительских отношений;
- наличие у ребёнка внутреннего конфликта, связанного с неадекватными требованиями со стороны родителей;

- тревожность окружающих ребёнка взрослых;
- расставание с родителями;
- резкое изменение привычной обстановки (поступление в детский сад);
- неприятие со стороны сверстников.

### 3) Признаки тревожности у ребёнка:

- не может работать не уставая;
- ему трудно сосредоточиться на чем-то;
- любое задание вызывает излишнее беспокойство;
- во время выполнения заданий очень напряжен, скован;
- смущается чаще других;
- часто говорит о напряженных ситуациях;
- как правило, краснеет в незнакомой обстановке;
- жалуется, что ему снятся страшные сны;
- руки у него обычно холодные и влажные;
- нередко бывает расстройство стула;
- сильно потеет, когда волнуется;
- не обладает хорошим аппетитом;
- спит беспокойно, засыпает с трудом;
- пуглив, многое вызывает у него страх;
- обычно беспокоен, легко расстраивается;
- часто не может сдержать слезы;
- плохо переносит ожидание;
- не любит браться за новое дело;
- не уверен в себе, в своих силах;
- боится сталкиваться с трудностями.

### 4) Профилактика тревожности.

Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других, значимых для него людей.

Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.

Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку какая-либо деятельность даётся с трудом, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.

Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте его таким, каков он есть.

Если по каким либо объективным причинам ребенку трудно заниматься какой-либо умственной деятельностью, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.

Таким образом, проанализировав деятельность МАДОУ № 177, мы пришли к выводу, что в этой организации нет комплекса занятий, направленных непосредственно на профилактику тревожности у детей младшего дошкольного возраста. Здесь реализуется только программа адаптации детей младшего дошкольного возраста к дошкольной образовательной организации, одной из задач которой является снижение тревожности у детей в период адаптации.

## **2.2. Первичная диагностика тревожности у детей младшего дошкольного возраста в МАДОУ № 177**

Для решения задач исследования необходимо провести первичную диагностику тревожности у детей младшего дошкольного возраста.

Что представляет собой диагностика?

Существует следующее определение диагностики: «Диагностика – это система способов выявления и измерения возрастных, половых и социально-психологических особенностей отдельной личности и группы людей» [9].

Базой исследования являлись воспитанники младшей группы МАДОУ № 177.



В исследовании принимали участие 15 детей, из них 7 мальчиков и 8 девочек. Возраст детей, принимавших участие в исследовании, составляет 4 года.

Все дети, на которых проводилось исследование, недавно поступили в детский сад и, соответственно, находились в процессе адаптации к детскому саду.

Для получения надёжного результата необходимо использовать несколько диагностических методик.

Поэтому в ходе исследования были использованы следующие методики: тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен; методика «Паровозик» С.В. Велиевой; тест А.И. Захарова на оценку уровня тревожности ребенка (для родителей); методика диагностики тревожности, включающая наблюдение, или методика Сирса; анкета по выявлению тревожного ребёнка Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко (для воспитателя).

Рассмотрим эти методики подробнее.

1) Тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен. (Приложение 1)

Цель: выявление тревожности в типичных жизненных ситуациях ребёнка [3].

При проведении этой методики были получены следующие результаты:

Таблица 1

Результаты теста тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен

Ребёнок	Результат, %	Вывод об уровне тревожности
1	60	Высокий
2	30	Средний
3	40	Средний
4	50	Средний
5	40	Средний
6	40	Средний
7	60	Высокий
8	10	Низкий
9	0	Низкий
10	60	Высокий
11	30	Средний
12	10	Низкий

13	10	Низкий
14	60	Высокий
15	60	Высокий

Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод о том, что 33% детей имеют высокий уровень тревожности; 40% имеют средний уровень тревожности; 27% имеют низкий уровень тревожности.

## 2) Методика «Паровозик» С.В. Валиевой. (Приложение 2)

Цель: методика позволяет определить тревожность, нормальное или пониженное настроение, страх, что проявляется в особенностях эмоционального состояния ребёнка [8].

При проведении этой методики были получены следующие результаты:

Таблица 2

### Результаты методики «Паровозик» С.В. Валиевой

Ребёнок	Результат (баллы)	Вывод
1	5	Негативное психическое состояние (НПС) низкой степени
2	4	НПС низкой степени
3	7	НПС средней степени
4	4	НПС низкой степени
5	9	НПС средней степени
6	8	НПС средней степени
7	8	НПС средней степени
8	3	Позитивное психическое состояние
9	2	Позитивное психическое состояние
10	3	Позитивное психическое состояние
11	5	НПС низкой степени
12	4	НПС низкой степени
13	7	НПС средней степени
14	2	Позитивное психическое состояние
15	2	Позитивное психическое состояние

Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод о том, что 33% детей имеют негативное психическое состояние низкой степени; 33%

детей имеют негативное психическое состояние средней степени; 33% детей имеют позитивное психическое состояние.

3) Тест А.И. Захарова на оценку уровня тревожности ребенка.  
(Приложение 3)

Цель: методика предназначена для выявления уровня детской тревожности [55].

При проведении этой методики были получены следующие результаты:

Таблица 3

Результаты Теста А.И. Захарова на оценку уровня тревожности ребенка

Ребёнок	Результат (баллы)	Вывод
1	4	отклонения несущественны и являются выражением проходящих возрастных особенностей ребенка
2	3	отклонения несущественны и являются выражением проходящих возрастных особенностей ребенка
3	15	невроз, возможно, был или будет в ближайшее время
4	5	необходимо внимание к этому ребенку
5	9	необходимо внимание к этому ребенку
6	5	необходимо внимание к этому ребенку
7	6	необходимо внимание к этому ребенку
8	7	необходимо внимание к этому ребенку
9	15	невроз, возможно, был или будет в ближайшее время
10	5	необходимо внимание к этому ребенку
11	15	невроз, возможно, был или будет в ближайшее время
12	4	отклонения несущественны и являются выражением проходящих возрастных особенностей ребенка
13	4	отклонения несущественны и являются выражением проходящих возрастных особенностей ребенка
14	4	отклонения несущественны и являются выражением проходящих возрастных особенностей ребенка
15	6	необходимо внимание к этому ребенку

Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод о том, что у 33% детей отклонения несущественны и являются выражением проходящих

возрастных особенностей; к 47% детей необходимо внимание; у 20% детей, возможно, был или будет невроз.

4) Методика диагностики тревожности, включающая наблюдение, или методика Сирса. (Приложение 4)

Цель: методика предназначена для определения уровня тревожности у дошкольников [62].

При проведении этой методики были получены следующие результаты:

Таблица 4

Результаты методики Сирса

Ребёнок	Результат (баллы)	Вывод
1	3	Низкая тревожность
2	5	Выраженная тревожность
3	5	Выраженная тревожность
4	6	Выраженная тревожность
5	7	Высокая тревожность
6	4	Низкая тревожность
7	5	Выраженная тревожность
8	6	Выраженная тревожность
9	4	Низкая тревожность
10	7	Высокая тревожность
11	6	Выраженная тревожность
12	5	Выраженная тревожность
13	7	Высокая тревожность
14	7	Высокая тревожность
15	7	Высокая тревожность

Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод о том, что 20% детей имеют низкую тревожность; 47% детей имеют выраженную тревожность; 33% детей имеют высокую тревожность.

5) Анкета по выявлению тревожного ребёнка Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко. (Приложение 5)

Цель: определение уровня тревожности у дошкольников [21].

При проведении этой методики были получены следующие результаты:

## Результаты анкеты по выявлению тревожного ребёнка Г.П.

Лаврентьевой, Т.М. Титаренко

Ребёнок	Баллы	Вывод
1	15	Высокий уровень тревожности
2	7	Средний уровень тревожности
3	13	Средний уровень тревожности
4	8	Средний уровень тревожности
5	6	Низкий уровень тревожности
6	10	Средний уровень тревожности
7	7	Средний уровень тревожности
8	16	Высокий уровень тревожности
9	8	Средний уровень тревожности
10	5	Низкий уровень тревожности
11	15	Высокий уровень тревожности
12	5	Низкий уровень тревожности
13	8	Средний уровень тревожности
14	8	Средний уровень тревожности
15	7	Средний уровень тревожности

Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод о том, что 20% детей имеют высокий уровень тревожности; 60% детей имеют средний уровень тревожности; 20% детей имеют низкий уровень тревожности.

Таким образом, проведя первичную диагностику тревожности у детей младшего дошкольного возраста в МАДОУ № 177, мы сделали вывод о том, что в данном учреждении имеются дети с тревожностью, а именно: в среднем 28% детей имеют высокий уровень тревожности, 27% имеют низкий уровень тревожности, а 45% детей имеют средний уровень тревожности.

## **2.2. Комплекс занятий по профилактике тревожности у детей младшего дошкольного возраста**

Важной задачей для развития личности ребёнка и осуществления воспитательного процесса в детском саду является профилактика тревожности у детей младшего дошкольного возраста.

Так как в МАДОУ № 177 отсутствует отдельное направление деятельности, связанное с профилактикой тревожности у детей младшего дошкольного возраста, а также в связи с тем, что в ходе диагностики мы выявили наличие тревожности у детей, мы предлагаем сотрудникам данного учреждения разработанный нами комплекс занятий по профилактике тревожности у детей младшего дошкольного возраста.

Работу по профилактике тревожности у детей младшего дошкольного возраста рекомендуется проводить в трёх направлениях:

- 1) повышение самооценки;
- 2) снятие напряжения;
- 3) обучение ребёнка управлять собой в волнующих ситуациях.

Рассмотрим разработанный нами комплекс занятий по профилактике тревожности у детей младшего дошкольного возраста.

Цель комплекса: снизить уровень тревожности у детей младшего дошкольного возраста.

Задачи комплекса занятий:

- 1) снизить мышечное напряжение у детей младшего дошкольного возраста;
- 2) повысить уровень самооценки у детей младшего дошкольного возраста;
- 3) обучить детей младшего дошкольного возраста управлять собой в волнующих ситуациях.

Таблица 6

Комплекс занятий по профилактике тревожности у детей младшего  
дошкольного возраста

№	Занятие	Форма	Методы
1	«Мы хорошие ребята»	Групповая	Игра
2	«Мы вместе»	Групповая	Игра
3	«Что мне снег, что мне зной, что мне дождик проливной»	Групповая	Игра
4	«Друг без друга мы не можем»	Групповая	Игра
5	«Волшебство»	Групповая	Игра

6	«Наши мамы любят нас»	Групповая	Игра
7	«Зверята»	Групповая	Игра
8	«Мы уже большие»	Групповая	Игра

Рассмотрим занятия из комплекса по профилактике тревожности у детей младшего дошкольного возраста подробнее.

#### 1. Занятие «Мы хорошие ребята».

Цель занятия: создание благоприятной обстановки, способствующей снижению тревожности.

Задачи занятия:

- снятие эмоционального и мышечного напряжения;
- тренировка самоорганизации;
- создание положительного эмоционального фона;
- повышение уверенности в себе.

Игры, которые включает в себя данное занятие:

- игра «Орешек»;
- игра «Скучно, скучно так сидеть»;
- игра «Я очень хороший». (Приложение 6)

Предполагаемый результат занятия: в детском саду будет создана благоприятная доверительная обстановка, способствующая снижению уровня тревожности у детей.

#### 2. Занятие «Мы вместе».

Цель занятия: способствовать снижению уровня тревожности у детей.

Задачи занятия:

- снятие мышечного напряжения;
- развитие коммуникативных навыков;
- повышение уверенности ребёнка в собственных силах;
- научить ребёнка преодолевать препятствия;
- развитие раскованности.

Игры, которые включает в себя данное занятие:

- игра «Воздушный шар»;
- игра «Ладонь в ладонь»;
- игра «Мышеловка». (Приложение 6)

Предполагаемый результат занятия: развитие коммуникативных навыков у детей, что будет способствовать снижению уровня тревожности у детей.

3. Занятие «Что мне снег, что мне зной, что мне дождик проливной».

Цель занятия: создание условий для снижения уровня тревожности у детей.

Задачи занятия:

- снятие мышечного напряжения;
- сплочение детей;
- повышение самооценки;
- научить ребёнка преодолевать препятствия.

Игры, которые включает в себя занятие:

- игра «Лимон»;
- игра «Клеевой дождик»;
- игра «Пастух». (Приложение 6)

Предполагаемый результат занятия: формирование сплочённости группы детей, что будет способствовать снижению уровня тревожности.

4. Занятие «Друг без друга мы не можем».

Цель занятия: создание доверительной обстановки в группе детского сада, что будет способствовать снижению уровня тревожности у детей.

Задачи занятия:

- снятие мышечного напряжения;
- развитие у детей доверия друг к другу;
- повышение уверенности в себе;
- научить ребёнка преодолевать препятствия.



Игры, которые включает в себя занятие:

- игра «Мороженое»;
- игра «Слепой танец»;
- игра «Жмурки». (Приложение 6)

Предполагаемый результат занятия: формирование доверительных отношений у детей, что будет способствовать снижению уровня тревожности у детей.

#### 5. Занятие «Волшебство».

Цель занятия: способствовать снижению уровня тревожности у детей.

Задачи занятия:

- снятие мышечного напряжения;
- развитие групповых отношений;
- повышение уверенности в себе;
- развитие раскованности.

Игры, которые включает в себя занятие:

- игра «Весёлая зарядка»;
- игра «Передай клубочек»;
- игра «Дерево». (Приложение 6)

Предполагаемый результат занятия: создание обстановки доброжелательности в группе детского сада, что будет способствовать снижению уровня тревожности у детей.

#### 6. Занятие «Наши мамы любят нас».

Цель занятия: создание благоприятной обстановки, способствующей снижению уровня тревожности у детей.

Задачи занятия:

- снятие напряжения;
- создание положительных эмоций;
- создание спокойной, доверительной атмосферы;
- способствовать повышению уверенности в себе;

- развитие раскованности.

Игры, которые включает в себя занятие:

- игра «Салют»;
- игра «Щепки на реке»;
- игра «За что меня любит мама». (Приложение 6)

Предполагаемый результат занятия: создание условий для снижения тревожности у детей.

#### 7. Занятие «Зверята».

Цель занятия: способствовать снижению тревожности у детей.

Задачи занятия:

- снятие эмоционального и мышечного напряжения;
- установление положительного настроения в группе;
- создание атмосферы доверия;
- способствовать повышению самооценки у детей;
- развитие раскованности.

Игры, которые включает в себя занятие:

- игра «Котик»;
- игра «Гусеница»;
- игра «Зайки и слоники». (Приложение 6)

Предполагаемый результат занятия: создание условий, которые будут способствовать снижению тревожности у детей.

#### 8. Занятие «Мы уже большие».

Цель занятия: способствовать снижению тревожности у детей.

Задачи занятия:

- снятие психоэмоционального напряжения;
- развитие раскованности;
- научить ребёнка преодолевать препятствия;
- способствовать осознанию ребёнком своих положительных качеств.

Игры, которые включает в себя занятие:

- игра «Подснежник»;
- игра «Лови-лови»;
- игра «Конкурс хвастунов». (Приложение 6)

Предполагаемый результат занятия: создание условий, способствующих снижению тревожности.

Таким образом, на основе теоретических и полученных эмпирических данных мы разработали комплекс занятий по профилактике тревожности у детей младшего дошкольного возраста.

## **Заключение**

В данной работе были раскрыты теоретические основы профилактики тревожности у детей младшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации. Также была проведена опытно-поисковая работа по профилактике тревожности у детей младшего дошкольного возраста на базе МАДОУ №177.

В ходе решения первой задачи исследования, мы сделали вывод о том, что дошкольным возрастом называют возрастной промежуток от 3 до 6-7 лет, в ходе которого происходит психическое развитие детей.

В возрастной периодизации дошкольный возраст делят на три периода: младший, средний и старший, при этом, младший соответствует 3-4 годам, средний соответствует 4-5 годам, а старший соответствует 6-7 годам жизни ребёнка.

Для психического развития детей дошкольного возраста большое значение имеет игра, которая является ведущим видом деятельности в этом возрасте.

В дошкольном возрасте происходит развитие речи, а также растёт словарный запас.

Также в младшем дошкольном возрасте развиваются все психические процессы, то есть, восприятие, память, внимание, мышление, воображение. При этом восприятие, внимание и память носят ещё произвольный характер, то есть не зависят от воли ребёнка; происходит развитие и совершенствование наглядно-действенного и наглядно-образного мышления.

В младшем дошкольном детстве начинают формироваться эмоциональная и мотивационная сферы, то есть происходит развитие личности ребёнка.

Период младшего дошкольного возраста сопровождается таким явлением, как кризис трёх лет. Симптомы кризиса: негативизм, упрямство, строптивость, своеволие, обесценивание, деспотизм, протест-бунт.

В ходе решения второй задачи исследования, мы сделали вывод о том, что тревожность определяется как особое состояние человека, которое характеризуется повышенным беспокойством и эмоциональным напряжением.

Существуют следующие виды тревожности:

- открытая (осознаваемая и проявляемая в поведении) и скрытая (неосознаваемая);
- объективная (реальный страх), невротическая (неосознаваемая) и моральная (тревожность совести);
- личностная (проявляемая в разнообразных ситуациях) и ситуативная (проявляемая в конкретных ситуациях).

Выделяются различные причины возникновения тревожности:

- свойства нервной и эндокринной систем, в частности слабость нервных процессов, что можно охарактеризовать как природную причину;
- нарушения детско-родительских отношений;
- наличие противоречивых, либо неадекватных требований со стороны родителей или воспитателя, что вызывает у ребёнка внутренний конфликт;
- тревожность окружающих ребёнка близких людей;
- разлука с родителями;
- поступление ребёнка в дошкольное учреждение, что представляет собой резкую смену обстановки;
- отрицательное отношение к ребёнку, проявляемое сверстниками.

В ходе решения третьей задачи исследования, мы сделали вывод о том, что существуют различные методы и формы, направленные на профилактику тревожности у детей младшего дошкольного возраста.

К методам профилактики тревожности относятся игровая терапия, арт-терапия, которая включает в себя такие методы, как изотерапия, сказкотерапия, музыкотерапия, куклотерапия, песочная терапия, танцевальная терапия.

Все вышеперечисленные методы направлены на снятие тревожности, эмоционального напряжения, страха перед окружающими, на повышение самооценки, на коррекцию нарушений поведения, на совершенствование взаимоотношений с окружающим миром, на создание близких отношений в группе.

Среди форм профилактики можно выделить коллективную форму работы, групповую форму, работу в парах и индивидуальную форму. Самой желательной формой, конечно же, является индивидуальная форма.

В ходе решения четвертой задачи исследования, нам удалось сделать вывод о том, что в МАДОУ №177 нет комплекса занятий, направленных на профилактику тревожности у детей младшего дошкольного возраста. В этом учреждении реализуется только программа адаптации детей младшего дошкольного возраста к дошкольной образовательной организации. Одной из задач этой программы является снижение тревожности у детей в период адаптации.

В ходе решения пятой задачи исследования использовались следующие методики: тест тревожности Р. Тэмбла, Ф. Амена, М. Дорки, методика «Паровозик» С.В. Велиевой, тест А.И. Захарова на оценку уровня тревожности ребёнка (для родителей), методика диагностики тревожности Сирса, анкета по выявлению тревожного ребёнка Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко (для воспитателя). После применения данных методик мы выявили наличие тревожности у детей младшего дошкольного возраста в МАДОУ №177.

Для достижения цели исследования мы разработали комплекс занятий по профилактике тревожности у детей младшего дошкольного возраста. Этот комплекс включает в себя игры, которые направлены на снижение уровня тревожности.

В ходе работы выдвигалась гипотеза о том, что содержание процесса профилактики тревожности у детей младшего дошкольного возраста включает в себя подбор диагностических методик, направленных на

выявление тревожности и разработку комплекса занятий по профилактике тревожности. Гипотеза нашла своё подтверждение.

Таким образом, цель исследования была достигнута, задачи решены.

## Список использованной литературы

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ (ред. от 30.12.2015) «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
2. Федеральный Закон от 21 ноября 2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. URL: <http://base.garant.ru> (дата обращения: 01.12.2015).
3. Астапов В.М. Тревожность у детей. 2-е изд. СПб.: Питер, 2004. 224 с.
4. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 192 с.
5. Большой психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. М.: Прайм-Еврознак, 2003. 672 с.
6. Ворожцова О.А. Музыка и игра в детской психотерапии. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2004. 96 с.
7. Дарвиш О.Б. Возрастная психология. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС ИМПЭ им. А.С. Грибоедова, 2003. 264 с.
8. Диагностика психических состояний детей дошкольного возраста: учеб.-метод. пособие / Сост. С.В. Велиева. СПб: Речь, 2005. 240 с.
9. Диагностика [Электронный ресурс]. URL: <http://dic.academic.ru> (дата обращения: 1.04.2016).
10. Дошкольный возраст [Электронный ресурс]. URL: <http://dic.academic.ru> (дата обращения: 1.04.2016).
11. Ермолаева М.В. Психология развития: методическое пособие для студентов заочной и дистанционной форм обучения. 2-е изд. М.: Московский психолого-социальный институт, 2003. 376 с.
12. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по креативной терапии. СПб.: изд-во «Речь», 2001. 400 с.
13. Игумнова Т.Т., Осеева Н.А. Арттерапия и её использование в практике дошкольного учреждения // Психология, социология и педагогика.



2013. № 3 [Электронный ресурс]. URL: <http://psychology.snauka.ru> (дата обращения: 25.11.2015).

14. Кагермазова Л.Ц. Возрастная психология: электронный учебник. URL: [lib100.com](http://lib100.com) (дата обращения: 10.11.2015).

15. Как выявить тревожного ребёнка. URL: <http://www.psychologos.ru> (дата обращения: 11.11.2015).

16. Карабанова О.А. Возрастная психология. М.: Айрис-пресс, 2005. 238 с.

17. Киселева М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. СПб.: Речь, 2007. 336 с.

18. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. СПб.: Речь, 2006. 160 с.

19. Коджаспирова Г.М., Коджаспиров А.Ю. Педагогический словарь. М.: Академия, 2005. 176 с.

20. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. СПб.: Изд-во «Речь», 2003. 160 с.

21. Костина Л.М. Методы диагностики тревожности. СПб.: Речь, 2006. 198 с.

22. Краткий курс лекций по дисциплине «Психология и педагогика». URL: <http://studme.org> (дата обращения: 11.11.2015).

23. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: развитие ребёнка от рождения до 17 лет. 5-е изд. М.: Изд-во УРАО, 1999. 175 с.

24. Кулагина И.Ю., Коллюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. М.: ТЦ «Сфера», 2001. 464с.

25. Кураев Г.А., Пожарская Е.Н. Возрастная психология: курс лекций. Ростов н/Д: УНИИ валеологии РГУ, 2002. 146 с.

26. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. СПб.: Речь, 2005. 190 с.

27. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. М.: Генезис, 2000. 192 с.
28. Многоосевая классификация психических расстройств в детском и подростковом возрасте. М.: Смысл. «Академия», 2008. 407 с.
29. Мухина В.С. Возрастная психология. Феноменология развития. 10-е изд., перераб. и доп. М.: Издательский центр «Академия», 2006. 608 с.
30. Немов Р.С. Общие основы психологии. М.: Владос, 2003. 688 с.
31. Новый словарь методических терминов и понятий (теория и практика обучения языкам) / Под ред. Э.Г. Азимова, А.Н. Щукина. М.: изд-во ИКАР, 2009. 448 с.
32. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. М.: изд-во Юрайт, 2013. 460 с.
33. Общение дошкольника со сверстниками. URL: <http://www.psychologos.ru> (дата обращения: 20.11.2015).
34. Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка. М.: ИТИ Технологии, 2003. 891 с.
35. Особенности адаптации детей к детскому саду. URL: <http://dohcolonos.ru> (дата обращения: 20.04.2016).
36. Особенности адаптации детей к дошкольному учреждению. URL: <http://doshkolnik.ru> (дата обращения: 20.04.2016).
37. Особенности адаптационного периода. В детский сад без слёз. URL: <http://nsportal.ru> (дата обращения: 20.04.2016).
38. Особенности адаптационного периода детей дошкольного возраста. URL: <http://planetadetstva.net> (дата обращения: 20.04.2016).
39. Осипова А.А. Общая психокоррекция: учебное пособие для студентов вузов. М.: ТЦ «Сфера», 2000. 512 с.
40. Основные аспекты проблемы тревожности в психологии. URL: <http://www.psyoffice.ru> (дата обращения: 15.11.2015).

41. Палагина Н.Н. Психология развития и возрастная психология. М.: Московский психолого-социальный институт, 2005. 288 с.
42. Памятка [Электронный ресурс]. URL: <http://dic.academic.ru> (дата обращения: 1.04.2016).
43. Першина Л.А. Возрастная психология. М.: Академический Проект, 2004. 256 с.
44. Полшкова Т.А. Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях // Актуальные вопросы современной психологии: материалы II междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2013 г.). Челябинск: Два комсомольца, 2013. С. 107-110
45. Практическая психология образования: учебное пособие. 4-е изд. / Под редакцией И.В. Дубровиной. СПб.: Питер, 2004. 592 с.
46. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. 2-е изд. СПб.: Питер, 2007. 192 с.
47. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: изд-во НПО «МОДЭК», 2000. 304 с.
48. Профилактика и её виды. URL: <http://rosoblises.ru> (дата обращения: 24.11.2015).
49. Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в шести томах / Ред.-сост. Л.А. Карпенко; под общ. ред. А.В. Петровского. М.: ПЕР СЭ, 2005. 176 с.
50. Развитие восприятия детей младшего дошкольного возраста. URL: <http://festival.1september.ru> (дата обращения: 12.01.2016).
51. Сакович Н.А. Технология игры в песок. Игры на мосту. СПб.: Речь, 2006. 176 с.
52. Словарь по социальной педагогике / Авт.-сост. Л.В. Мардахаев. М.: Издательский центр «Академия», 2002. 368 с.

53. Словарь практического психолога / Сост. С.Ю. Головин. М.: АСТ, Харвест, 1998. 800 с.
54. Социальная педагогика / Под общ. ред. М.А. Галагузовой. М.: Гуманит. издательский центр ВЛАДОС, 2003. 416 с.
55. Тест А.И. Захарова на оценку уровня тревожности ребенка. URL: <http://www.psyoffice.ru> (дата обращения: 15.02.2016).
56. Туревская Е.И. Возрастная психология. Тула: Тульский государственный педагогический университет им Л.Н. Толстого, 2002. 31 с.
57. Урунтаева Г.А. Дошкольная психология. 5-е изд., стереотип. М.: Издательский центр «Академия», 2001. 336 с.
58. Устав МАДОУ – детского сада комбинированного вида «Улыбка» № 177. URL: <http://mbdou177.caduk.ru/> (дата обращения: 20.01.2016).
59. Ушаков. Д.Н. Толковый словарь русского языка. М.: Альта-Принт, 2005. 1216 с.
60. Формы работы с детьми. URL: <http://tales-game.net/deti/100111-formy-raboty-s-detmi.html> (дата обращения: 25.11.2015).
61. Хилько М.Е., Ткачева М.С. Возрастная психология. М.: изд-во Юрайт, 2010. 194 с.
62. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Маленькие игры в большое счастье. Как сохранить психическое здоровье дошкольника. М.: Апрель Пресс, 2001. 224 с.
63. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). М.: Гардарики, 2005. 349 с.
64. Энциклопедический словарь по психологии и педагогике. 2013. URL: [http://psychology\\_pedagogy.academic.ru/](http://psychology_pedagogy.academic.ru/) (дата обращения: 30.11.2015).
65. Якобсон С.Г. Дошкольник. Психология и педагогика возраста: методическое пособие для воспитателя детского сада / С.Г. Якобсон, Е.В. Соловьева. М.: Дрофа, 2006. 176 с.

### Тест тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен)

Назначение: проективный тест исследует характерную для ребенка тревожность в типичных для него жизненных ситуациях (где соответствующие свойства личности проявляются в наибольшей степени).

Инструкция: в процессе исследования рисунки предъявляются ребенку в строгой последовательности, один за другим. Показав ребенку рисунок, тестирующий к каждому из них дает инструкцию-разъяснение. Тест проводится индивидуально с детьми 4–7 лет.

$$\text{ИТ} = \frac{\text{Число эмоциональных негативных выборов}}{14} \times 100\%$$

В зависимости от уровня индекса тревожности дети подразделяются на 3 группы:

- а) высокий уровень тревожности (ИТ выше 50%);
- б) средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50%);
- в) низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20%).

**Методика «Паровозик» (Выявление тревожности у дошкольников)****С.В. Велиевой**

Методика позволяет определить тревожность, нормальное или пониженное настроение, страх, что проявляется в особенностях эмоционального состояния ребёнка.

Направлена на определение степени позитивного (ППС) и негативного (НПС) психического состояния. Применяется индивидуально с детьми с 2,5 лет.

Оценка результатов:

- 4 балла – позитивное психическое состояние;
- 3 балла – негативное психическое состояние низкой степени;
- 2 балла – негативное психическое состояние средней степени;
- 1 балл – негативное психическое состояние высокой степени.

Если в результате суммирования полученных данных, баллов оказывается менее трех, то психическое состояние оценивается как позитивное, при 4-6 баллах – как негативное психическое состояние низкой степени (НПС нс); при 7-9 баллах – как НПС средней степени; больше 9 баллов – НПС высокой степени.

**Таблица (для упрощения обработки)**

1 балл	Цвет	Позиция	2 балла	Цвет	Позиция	3 балла	Цвет	Позиция
	Фиолетовый	2		Фиолетовый	1		Чёрный	1
	Чёрный	3		Чёрный	2		Серый	1
	Серый	3		Серый	2		Коричневый	1
	Коричневый	3		Коричневый	2		Синий	7
	Красный	6		Красный	7		Красный	8
	Желтый	6		Желтый	7		Желтый	8
	Зеленый	6		Зеленый	7		Зеленый	8
				Синий	8			

## **Тест А.И. Захарова на оценку уровня тревожности ребенка**

### **Инструкция**

Внимательно прочитайте эти утверждения и оцените, насколько они характерны для вашего ребенка. Если это выражено, ставьте «+», если это проявление встречается периодически, ставьте «0», если отсутствует, ставьте «-».

Ваш ребенок:

1. Легко расстраивается, много переживает, все слишком близко принимает к сердцу.
2. Чуть что – в слезы, плачет навзрыд или ноет, ворчит, не может успокоиться.
3. Капризничает ни с того ни с сего, раздражается по пустякам, не может ждать, терпеть.
4. Более чем часто обижается, дует, не переносит никаких замечаний.
5. Крайне неустойчив в настроении, вплоть до того, что может смеяться и плакать одновременно.
6. Все больше грустит и печалится без видимой причины.
7. Как и в первые годы, снова сосет палец, соску, все вертит в руках.
8. Долго не засыпает без света и присутствия рядом близких, беспокойно спит, просыпается. Не может сразу прийти в себя утром.
9. Становится повышенно возбудимым, когда нужно сдерживать себя, или заторможенным и вялым при выполнении заданий.
10. Появляются выраженные страхи, опасения, боязливость в любых новых, неизвестных или ответственных ситуациях.
11. Нарастает неуверенность в себе, нерешительность в действиях и поступках.

12. Все быстрее устает, отвлекается, не может сконцентрировать внимание продолжительное время.

13. Все труднее найти с ним общий язык, договориться: становится сам не свой, без конца меняет решения или уходит в себя.

14. Начинает жаловаться на головные боли вечером или боли в области живота утром; не редко бледнеет, краснеет, потеет, беспокоит зуд без видимой причины, аллергия, раздражение кожи.

15. Снижается аппетит, часто и подолгу болеет; повышается без причин температура; часто пропускает детский сад.

Возможные варианты ответов:

- данный пункт выражен и возрастает в последнее время – 2 балла;
- данный пункт проявляется периодически – 1 балл;
- данный пункт отсутствует – 0 баллов.

Подсчитывается сумма баллов и делается вывод о наличии невроза или предрасположенности к нему.

- От 20 до 30 баллов – невроз.
- От 15 до 20 баллов – невроз, возможно, был или будет в ближайшее время.
- От 10 до 15 – нервное расстройство, но не обязательно достигающее стадии заболевания.
- От 5 до 9 баллов – необходимо внимание к этому ребенку.
- Менее 5 баллов – отклонения несущественны и являются выражением проходящих возрастных особенностей ребенка.



**Методика диагностики тревожности, включающая наблюдение  
(методика Сирса).**

**Цель:** методика предназначена для определения уровня тревожности у дошкольников.

На основе наблюдения дети оцениваются в соответствии с признаками шкалы Сирса.

- ☐ Часто напряжен, скован.
- ☐ Часто грызет ногти. Сосет палец.
- ☐ Легко пугается.
- ☐ Сверхчувствителен.
- ☐ Плаксив.
- ☐ Часто агрессивен.
- ☐ Обидчив.
- ☐ Нетерпелив, не может ждать.
- ☐ Легко краснеет, бледнеет.
- ☐ Имеет трудности в сосредоточении, особенно в экстремальной ситуации.
- ☐ Суетлив, много лишних жестов.
- ☐ Потеют руки.
- ☐ При непосредственном общении с трудом включается в работу.
- ☐ Чрезмерно громко или чрезмерно тихо отвечает на вопросы.

**Обработка результатов:**

1-4 признака – низкая тревожность

5-6 признаков – выраженная тревожность

7 и более – высокая тревожность

**Анкета по выявлению тревожного ребёнка Г.П. Лаврентьевой,  
Т.М. Титаренко**

Анкета предназначена для определения уровня тревожности у детей дошкольного возраста путём опроса окружающих взрослых: родителей, воспитателей, учителей.

Инструкция:

Внимательно прочитайте утверждение. Если вы с ним согласны, поставьте «+», или «Да», если не согласны, ставьте «-», или «Нет».

Ребёнок:

- 1) Не может долго работать не уставая
- 2) Ему трудно сосредоточиться на чём-то
- 3) Любое задание вызывает излишнее беспокойство
- 4) Во время выполнения заданий очень напряжен, скован
- 5) Смущается чаще других
- 6) Часто говорит о возможных неприятностях
- 7) Как правило, краснеет в незнакомой обстановке
- 8) Жалуется, что снятся страшные сны
- 9) Руки обычно холодные и влажные
- 10) Нередко бывает расстройство стула
- 11) Сильно потеет, когда волнуется
- 12) Не обладает хорошим аппетитом
- 13) Спит беспокойно, засыпает с трудом
- 14) Пуглив, многое вызывает у него страх
- 15) Обычно беспокоен, легко расстраивается
- 16) Часто не может сдержать слёз
- 17) Плохо переносит ожидание
- 18) Не любит браться за новое дело

19) Не уверен в себе, в своих силах

20) Боится сталкиваться с трудностями

Обработка и интерпретация результатов.

При обработке результатов подсчитывается количество ответов со знаком «+», или «Да». Полученная сумма определяет общий балл тревожности.

Высокий уровень тревожности – 15-20 баллов;

Средний уровень тревожности – 7-14 баллов;

Низкий уровень тревожности – 1-6 баллов.

## Комплекс занятий по профилактике тревожности у детей младшего дошкольного возраста

### 1. Занятие «Мы хорошие ребята».

- игра «Орешек»:

Инструкция: Представьте, что вы разгрызаете твердый орешек. Крепко сожмите зубы. Вот так (ведущий показывает, как надо сжать зубы). Челюсти напряглись, стали как каменные. Это неприятно. Разожмите челюсти – легко стало, рот приоткрылся, все расслабленно. Слушайте и делайте, как я.

Зубы крепче мы сожмем,

А потом их разожмем.

Губы чуть приоткрываются.

Все чудесно расслабляется.

Далее прослушивание спокойной музыки.

- игра «Скучно, скучно так сидеть»:

Описание игры: Для проведения игры вдоль противоположных стен ставятся стулья. Возле одной стены – по количеству детей, а возле другой – на один стул меньше. Дети садятся на стулья. Ведущий читает вслух стишки:

Скучно, скучно так сидеть:

Друг на друга все глядеть,

Не пора ли пробежаться

И местами поменяться.

Как только заканчивается чтение, все дети бегут к противоположной стене и стараются занять стулья. Кто остался без места – проиграл. При продолжении игры каждый раз убирается по одному стулу.

- игра «Я очень хороший»:

Ход игры: «Ребята, садитесь на стульчики, и пусть каждый скажет о себе: «Я очень хороший» или «Я очень хорошая». Но перед тем как сказать, давайте немножко потренируемся. Сначала произнесем слово «Я» шепотом,

потом – обычным голосом, а затем – прокричим его. Теперь давайте таким же образом поступим со словами «очень» и «хороший» (или «хорошая»). И, наконец, дружно: «Я очень хороший (хорошая)». Теперь каждый, начиная с того, кто сидит справа от меня, скажет, как захочет – шепотом, обычным голосом или прокричит, например: «Я – Катя! Я – очень хорошая!» или «Я – Саша! Я очень хороший!». Замечательно! Давайте встанем в круг, возьмемся за руки и скажем все вместе: «Мы очень хорошие!» - сначала шепотом, потом обычным голосом и прокричим».

## 2. Занятие «Мы вместе».

- игра «Воздушный шар»:

Выполняется стоя, с закрытыми глазами. Руки подняты вверх. Вдох.

«Представь, что ты — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постой в такой позе немного, напрягая все мышцы тела. Затем представь себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинай выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомни ощущения в состоянии расслабления».

- игра «Ладонь в ладонь»:

Описание игры: дети становятся попарно, прижимая правую ладонь к левой ладони и левую к правой. Соединенные таким образом, они должны передвигаться по комнате, обходя различные препятствия: стол, стулья, кровать, гору (в виде кучи подушек).

- игра «Мышеловка»:

Ход: ребенка нужно поместить в круг из 5-6 человек, которые крепко прижимаются друг к другу. Этот круг и является «мышеловкой», а ребенок в центре должен искать из нее выход, всеми возможными способами: он может уговорить кого-нибудь пропустить его или же самостоятельно искать наличие какой-нибудь лазейки.

## 3. Занятие «Что мне снег, что мне зной, что мне дождик проливной».

- игра «Лимон»:

Ход: «Сядь удобно: руки свободно положи на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представь себе, что у тебя в правой руке лежит лимон. Начинай медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуешь, что «выжал» весь сок. Расслабься. Запомните свои ощущения. Теперь представь себе, что лимон находится в левой руке. Повтори упражнение. Вновь расслабься и запомни свои ощущения. Выполни упражнение одновременно двумя руками. Расслабься».

- игра «Клеевой дождик»:

Ход игры: «Ребята, вы любите играть под теплым летним дождем? Пока мы с вами разговаривали, пошел ласковый дождик. Но дождик оказался не простым, а волшебным – клеевым. Он склеил всех нас в одну цепочку (дети выстраиваются друг за другом, держа за плечи впереди стоящего) и теперь предлагает нам погулять». Дети, держась друг за друга, передвигаются по комнате, преодолевая различные препятствия: обогнуть «широкое озеро», пробраться через «дремучий лес», прятаться от диких животных и др. Главное условие – дети не должны отцепляться друг от друга. «Ну вот, дождик закончился, и мы снова можем спокойно двигаться. Высоко в небе светит ласковое солнышко, и нам захотелось прилечь в мягкую траву и позагорать».

- игра «Пастух»:

Ход: игра проводится на улице или в большом помещении. «Пастуху» дают в руки музыкальный инструмент, например, дудку, а всем остальным участникам завязывают глаза – они играют роль «овечек». «Овечки» ходят по кругу, а «пастух» с помощью дудки созывает их к себе, если при этом кто-нибудь заблудится, то пастух начинает играть громче. Когда все «овечки» будут в сборе, можно выбирать нового «пастуха» и продолжать игру.

#### 4. Занятие «Друг без друга мы не можем».

- игра «Мороженое»:

Ход: «Встань, закрой глаза, руки подними вверх. Представь, что ты — мороженое. Напряги все мышцы тела. Запомни эти ощущения. Замри в этой

позе ненадолго. Затем представь, что под действием солнышка ты начинаешь медленно таять. Расслабляй постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомни ощущения в состоянии расслабления». Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять, лежа на полу.

- игра «Слепой танец»:

Ход: «Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет «слепой». Другой останется «зрячим» и сможет водить «слепого». Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1-2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями.

- игра «Жмурки»:

Ход: водящему завязывают глаза, остальные игроки бегают по комнате, издавая веселые звуки: «ку-ку», «ля-ля», «а вот и я!». Схватив попавшегося, водящий угадывает, кто это, и только после снимает повязку.

## 5. Занятие «Волшебство».

- игра «Весёлая зарядка»:

Описание игры: ведущий рассказывает, а все остальные показывают в движении. «Чтобы машина заработала, надо завести мотор. Спящий человек похож на выключенную машину (дети «спят»). Каждый из вас – хозяин своего тела. Вы можете его «завести» и «выключить». Давайте попробуем. Вы – проснувшиеся котята – потяните лапки, выпустите коготки, поднимите мордочки. А сейчас вы – упавшие на спину божьи коровки. Лапки кверху, постарайтесь перекатиться со спины на лапки. А вот вы – крадущиеся в джунглях тигры. Станем осенним листочком, качающимся на ветру. Полетаем, как оторвавшийся листочек. Вдохнем поглубже и превратимся в воздушные шарики, попробуем подпрыгнуть и взлететь мягко и плавно. Тянемся вверх, как жирафы. Попрыгаем, как кенгуру, чтобы стать такими же ловкими и сильными. А теперь мы – маятники, тяжелые, громоздкие, покачаемся из стороны в сторону. А сейчас мы пилоты, заведем мотор самолета, расправим крылья и полетаем. Изогнемся, как лук индейца, и

станем упругими. Какая из ваших ног сегодня больше и выше попрыгает? А сколько раз вы присядете, срывая цветок? Молодцы!»

- игра «Передай клубочек»:

Описание: дети садятся по кругу и передают друг другу клубочек. Тот, кто передает клубочек, говорит комплименты тому ребенку, которому попадает клубочек.

- игра «Дерево»:

Ход: сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сжать в кулачки, крепко сжать зубы. «Ты могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, ты никого не боишься».

#### 6. Занятие «Наши мамы любят нас».

- игра «Салют»:

Описание игры: дети выбирают для себя материал, затем в течение нескольких минут рвут его на мелкие кусочки, подготовив, таким образом, материал для салюта. После этого каждый ребенок подбрасывает вверх свои кусочки – изображает свой салют, а остальные ему хлопают.

- игра «Щепки на реке»:

Ход: участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это – берега реки. Расстояние между рядами должно быть больше вытянутой руки. По реке сейчас поплывут Щепки. Один из желающих должен «проплыть» по реке. Он сам решит, как будет двигаться: быстро или медленно. Участники игры («берега») помогают руками, ласковыми прикосновениями движению щепки, которая сама выбирает путь: она может плыть прямо, может крутиться, может останавливаться и поворачивать назад. Когда Щепка проплывет весь путь, она становится краешком берега и встает рядом с другими. В это время следующая Щепка начинает свой путь.

- игра «За что меня любит мама»:

Ход: все дети сидят в кругу.

Каждый ребенок по очереди говорит всем, за что его любит мама.

#### 7. Занятие «Зверята».



- игра «Котик»:

Ход: дети находятся на ковре. Под спокойную музыку дети придумывают сказку про котика, который:

- Нежится на солнышке,
- Потягивается,
- Умывается,
- Царапает лапками с коготками коврик.

- игра «Гусеница»:

Ход: «Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите мяч. Дотрагиваться до него руками запрещено! Первый в цепочке держит мяч в вытянутых руках». Таким образом нужно пройти определённое расстояние.

- игра «Зайки и слоники»:

Ход: «Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется «Зайки и слоники». Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся» и т.д. Дети показывают. «А теперь покажите, что делают зайки, когда слышат шаги человека»? Дети разбегаются по группе, прячутся и т.д. «А что делают зайки, если видят волка?» Играть с детьми в течение нескольких минут. «А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как?» Дети показывают. «Покажите, что делают слоны, когда видят тигра?» Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.

## 8. Занятие «Мы уже большие».

- игра «Подснежник»:

Ход:

Спрятался под снегом нежный цветок (дети сидят на корточках, обнимая колени);

Лучи солнца разбудили цветок (дети медленно поднимаются, тянут руки вверх, напрягая пальцы);

Цветочек радуется теплу (дети улыбаются и кивают всем головой).

- игра «Лови-лови»:

Ход: выбирают ведущего, вручают ему полочку, затем становятся в круг, а ведущий – в центре круга. Ведущий подходит к детям со словами: «Лови – лови!». Задача играющих – поймать мяч, который все время подлетает вверх. Ловить мяч могут сразу несколько участников.

- игра «Конкурс хвастунов»:

Ход: взрослый предлагает детям посоревноваться в умении хвастаться. Они хвастаются по очереди, например, одна говорит: «Я — красивая», другой: «А я смелый», следующий: «А я доброжелательный», и т. п. Взрослый при этом подбадривает детей. Нужно стремиться к тому, чтобы сказать про себя как можно больше хорошего.